CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL UNIUNII DE CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT DIN R. P. ROMÎNĂ

(5) 1049 S. Bordă 80
494

ANUL XI 1 1958

CUPRINS

I. BALAŞ : Colectivele sportive — baza organizatorică a activităţii sportive de masă 1

A. NICU : Noţiuni fundamentale în teoria educaţiei fizice (II) . . . 5

P. DUNGACIU şi C. BEDÖ : Indicaţii în legătură cu predarea exerciţiilor de gimnastică din cadrul programului campionatelor şcolare . . . 11

A. TARASOV : Unele probleme ale tacticii jocului de hochei pe gheaţă. 19

FR. SPIER : Particularităţi tactice ale jocului de handbal pe teren redus sau ale handbalului de sală . . . 25

G. JOUBERT şi J. VAURNET : Indoirea laterală în arc a corpului în schiul modern 34

V. TIBACU : Gimnastică şi jocuri în clasă — în bănci (IV) . . . 39

L. BEKE : Figurile obligatorii în patinajul artistic 43

E. SERAFIAN şi N. DOBRE: Alpinişti romîni pe Mont Blanc . . . 49

GH. EPURAN : Primii schiori pe meleagurile romîneşti 54

R. MIRIŢIANU : 35 de ani de la înfiinţarea Institutului de Cultură Fizică 60

E. COSTICA : Conferinţa pe ţară a profesorilor de educaţie fizică privind problemele atletismului din învăţămînt 62

СОДЕРЖАНИЕ

И. БАЛАШ : Спортивные коллективы — организационная основа спортивной массовой деятельности 1

А. НИКУ: Об основных понятиях в теории физического воспитания (II) 5

П. ДУНГАЧУ и К. БЕДЕ: Некоторые указания в связи с преподаванием гимнастических упражнений в программе школьных первенств . . 11

А. ТАРАСОВ: Некоторые вопросы тактики хоккея с шайбой 19

ФР. ШПИР: О тактических особенностях игры в ручной мяч на уменшенной плошадке или в закрытом помещении 25

Г. ЖУБЕР и Ж. ВОРНЕ : Боковой наклон туловища в современном лыжном спорте 34

В. ТИБАКУ : Гимнастика и игры в классе — в партах (IV) 39

Л. БЕКЕ: Фигурное катание : обязательные упражнения 43

Е. СЕРАФИАН и Н. ДОБРЕ: Румынские альпинисты на Мон-Бланке . 49

Г. ЕПУРАН : Первые лыжники на просторах Румынии 54

Р. МИРИЦЯНУ : 35 лет со дня создания Института Физической Культуры 60

Е. КОСТИКА : Общее совещание преподавателей по физическому воспитанию относительно легкой атлетики в школлах 62

SOMMAIRE

I. BALAŞ : Les collectifs sportifs-base d'organisation de l'activité sportive de masse 1

A. NICOU : Les notions fondamentales dans la théorie de l'education physique (II) 5

P. DUNGACIU et C. BEDÖ : Indications concernant l'enseignement des exercices de gymnastique dans le cadre du programme des championats scolaires 11

A. TARASOV : Quelques problèmes de la tactique du hokey sur glace . 19

FR. SPIER : Particularités tactiques du hand-ball sur le petit terrain et du hand-ball en salle. 25

G. JOUBERT et J. VAURNET : L'angulation du corps dans le ski moderne 34

V. TIBACOU : Gymnastique et jeux en classe- en bancs (IV) 39

L. BEKE : Les figures obligatoires dans le patinage artistique . . . 43

E. SERAFIAN et N. DOBRE: Alpinistes roumains sur le Mont-Blanc. 49

G. EPURAN : Les premiers skieurs en Roumanie 54

R. MIRITEANU : Le 35-ème anniversaire de la fondation de l'Institut de Culture Physique 60

E. COSTICA : La conférence nationale des professeurs d'éducation physique concernant les problèmes de l'athlétisme dans l'enseignement 62

Proletari din toate țările, uniți-vă!

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL UNIUNII DE CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA POPULARĂ ROMÎNĂ

ANUL XI **APARE LUNAR** **Nr. 1 — 1958**

Colectivele sportive — baza organizatorică a activității sportive de masă

ION BALAȘ
Vicepreședinte în Comitetul de organizare al U.C.F.S.

În larga acțiune de reorganizare a mișcării de cultură fizică și sport, care se desfășoară în întreaga țară, pe baza îndrumărilor cuprinse în Hotărîrea Comitetului Central al P. M. R. și a Consiliului de Miniștri, problema colectivului sportiv constituie o preocupare centrală pentru toți activiștii sportivi. Este firesc acest lucru pentru că aici, în colectivele sportive, pulsează întreaga viață sportivă, aici se realizează și se întărește prietenia oamenilor — tineri sau vîrstnici — cu sportul.

De la înființarea lor și pînă acum, colectivele sportive au desfășurat o activitate satisfăcătoare, reușind să cuprindă într-o activitate organizată un mare număr de oameni ai muncii din întreprinderi, uzine, sate sau școli. Succese deosebite au fost realizate și în ceea ce privește întărirea bazei materiale a colectivelor sportive, numărul terenurilor și al sălilor de sport crescînd considerabil față de trecut. Pe aceste terenuri s-au întrecut cei peste 990.000 de membri ai colecticelor sportive, pe aceste terenuri sau în aceste săli s-au pregătit cei peste 900.000 de cetățeni care au devenit purtători ai insignei G.M.A. Marile competiții sportive, cum sînt crosurile sau spartachiadele au atras, în general, un număr mare de tineri și tinere la startul întrecerilor. Succese au fost obținute și în dezvoltarea turismului de masă, peste 2.000.000 de oameni ai muncii luînd parte la diferitele excursii organizate în cele mai pitorești regiuni ale țării.

Sînt, fără îndoială, succese cu care activiștii colectivelor sportive, întreaga mișcare de cultură fizică și sport, se pot mîndri.

De-a lungul anilor, în colectivele sportive de la orașe și sate s-au înregistrat însă și numeroase lipsuri care au frînat în mare măsură dezvoltarea sportului de masă. Hotărîrea din 2 iulie 1957 subliniază, printre altele, că: „Numeroase ramuri de sport nu au baza de masă necesară pentru a menține rezultatele obținute și a progresa pe plan internațional"... *iar din lectura altor pasaje se desprinde clar că n-au fost folosite din plin resursele locale pentru amenajarea de noi baze sportive, complexul G.M.A. nu a devenit încă baza sistemului de educație fizică a poporului nostru, educația fizică a tineretului școlar este încă nesatisfăcătoare, cultura fizică nu a căpătat încă un caracter larg de masă, etc.*

Așadar, a apărut evidentă necesitatea întăririi colectivelor sportive, transformarea lor în organisme vii, puternice, adevărate unități organizatorice de bază ale mișcării noastre sportive. Existența unor astfel de colective sportive în care să se desfășoare o largă activitate sportivă de masă iar cei talentați să-și poată desăvîrși în condiții superioare celor de pînă acum pregătirea tehnică, reprezintă o chezășie a consolidării succeselor realizate, o chezășie pentru lichidarea lipsurilor manifestate și pentru obținerea unor noi și importante victorii.

Nu de mult a apărut regulamentul de organizare și funcționare a colectivului sportiv — un însemnat pas înainte pe drumul înfăptuirii sarcinilor cuprinse în Hotărîre — care reflectă limpede principiul centralismului democratic, baza întregii mișcări de cultură fizică și sport din țara noastră. Noul regulament elucidează numeroase

probleme nerezolvate pînă acum, stabileşte în mod real cadrul organizatoric în care se va desfăşura activitatea sportivă din întreprinderi, sate, şcoli, etc. De acum înainte, colectivele sportive vor deveni baza organizatorică a activităţii sportive de masă. Iată un subiect asupra căruia voi insista mai mult, pentru că el reprezintă o verigă deosebit de importantă în acţiunea de reorganizare a mişcării de cultură fizică şi sport din ţara noastră. Să ne oprim asupra cîtorva exemple care ilustrează, cred, destul de grăitor situaţia de pînă acum şi arată cu claritate drumul pe care trebuie să-l urmeze, în activitatea lor, colectivele sportive. In multe colective sportive, sportul de masă a cunoscut la un moment dat o înflorire din cele mai mari. Astfel, la Flamura roşie U.T.A., cu 4—5 ani în urmă, sportul de masă prezenta un „bilanţ" din cele mai îmbucurătoare: aproape 20 de secţii pe ramură de sport cu intensă activitate, cercuri sportive în care se organizau permanent *campionatele de casă, întîlniri intercercuri, concursuri de selecţie pentru secţiile pe ramură de sport, o susţinută activitate pe linia complexului G.M.A. etc. Exemplul colectivului Flamura roşie U.T.A., poate fi completat cu numeroase altele: Energia Hunedoara, Progresul Oradea, Progresul Finanţe-Bănci Bucureşti, Energia Tehnometal Timişoara, Locomotiva Timişoara sau Locomotiva P.T.T. Bucureşti. Şi, aproape peste tot s-a petrecut şi fenomenul invers. Iată, de pildă, tot la Flamura roşie U.T.A. încetul cu încetul secţiile s-au împuţinat, în cercurile sportive au încetat frumoasele acţiuni de pînă atunci şi marea majoritate a membrilor practicau sportul doar cu ocazia celor două sau trei competiţii de masă care se desfăşurau anual. In secţiile pe ramură de sport activau un număr restrîns de sportivi cu performanţe mai mult sau mai puţin ridicate iar începătorii, masa de muncitori dornici să practice un sport sau altul, erau de multe ori îndrumaţi spre... activitatea G.M.A. sau sfătuiţi să aştepte... competiţiile de cros.*

In alte colective întreaga activitate se reducea la una sau două echipe (în majoritatea cazurilor de fotbal). Neavînd nici un stimulent, lipsite de aportul antrenorilor, „uitate" de activiştii sportivi, cercurile sportive şi-au redus treptat treptat activitatea, aşa cum s-a întîmplat, de exemplu, la Locomotiva Constanţa, Progresul Timişoara, Ştiinţa Galaţi, Energia Reşiţa etc. Şi, trebuie să spunem că din păcate o astfel de listă s-ar prelungi cu încă multe exemple.

Nu condamnăm, firesţe, preocuparea pentru fotbal şi am fi foarte bucuroşi dacă în fiecare întreprindere, şcoală sau sat, ar exista zeci de echipe. Dar nu un astfel de fotbal exista pînă acum în marea majoritate a colectivelor sportive, ci o echipă. *Şi cîţi amatori de fotbal nu sînt în fiecare întreprindere? Insă o echipă (chiar două) cuprinde un număr mic de membri, ceilalţi trebuind să se mulţumească cu... un loc în tribună.*

Această stare de lucruri nu era însă caracteristică numai fotbalului. La fiecare disciplină sportivă situaţia era — de cele mai multe ori — aceeaşi: 7-8 atleţi cu performanţe, o echipă de volei şi cîteva rezerve, cîţiva boxeri...

Ca o consecinţă a celor arătate secţia a început să fie confundată cu echipa sau cu un grup de sportivi, cercurile sportive au căpătat un rol cu totul secundar, activitatea sportivă de masă s-a desfăşurat la un nivel nesatisfăcător în multe colective sportive. De asemenea, a fost normal ca fără o bază de masă puternică, sportul de performanţă din colectivele sportive să nu se fi ridicat la valoarea dorită, mulţi dintre jucători devenind din oficiu „senatori de drept" chiar atunci cînd vîrsta înaintată sau lipsa unei pregătiri tehnice corespunzătoare îi împiedica să dea randamentul cerut. Intre cei cîţiva sportivi fruntaşi ai unui colectiv şi sutele de membri care aşteptau... spartachiadele, diferenţa era desigur prea mare.

Va dăinui în viitor această stare de lucruri? Putem să spunem cu hotărîre că nu. Hotărîrea Partidului şi Guvernului din 2 iulie 1957 arată: „Colectivele sportive vor pune în centrul activităţii lor introducerea gimnasticii de producţie, atragerea oamenilor muncii în trecerea normelor G.M.A., participarea la spartachiade, manifestaţii cultural-sportive, precum şi la alte forme atractive şi recreative ale sportului de masă. In cadrul colectivelor sportive vor funcţiona secţii pe ramuri de sport care vor putea participa în competiţiile cu caracter intern, orăşenesc, regional sau republican".

Iată dar, că într-adevăr colectivele sportive vor deveni baza organizatorică a activităţii sportive de masă, dezvoltînd în acelaşi timp sportul de performanţă din fiecare întreprindere, sat, şcoală etc.

Cum se va realiza, practic, acest lucru?

Desființarea cercurilor sportive — o măsură binevenită — înlesnește considerabil munca organizatorică de cuprindere a oamenilor muncii într-o activitate sportivă organizată și continuă. Oricare membru al U.C.F.S. va activa într-una din secțiile pe ramură de sport ale colectivului. Aceasta înseamnă că în fiecare secție vor exista mai multe echipe (sportivi fruntași, avansați, începători etc.), înseamnă că toți membrii secției — și cred că numărul lor va fi tot mai mare — se vor putea bucura de îndrumarea tehnică a antrenorilor respectivi, înseamnă că în colective nu vor mai exista membri de două categorii. Și în plus, munca de dezvoltare a sportului de masă va căpăta un conținut mult mai concret. În colectivele sportive se vor organiza competiții cît mai variate și cît mai multe, la care vor putea să participe toți membrii secției respective. Căci, să nu uităm că cea mai bună propagandă pentru sport o reprezintă de fapt competiția, întrecerea sportivă. În felul acesta, nu numai cîțiva sportivi se vor putea bucura de bazele colectivului. Porțile terenurilor de fotbal, ale celor de volei sau baschet, sălile de gimnastică, lupte sau tenis de masă vor fi deschise deopotrivă pentru toți, iar echipamentul sportiv nu va mai sta nefolosit în magaziile colectivelor. Sportivii avansați sau începători, tineri sau vîrstnici vor petrece împreună ceasuri de necesară destindere după încordarea unei zile de muncă, vor învăța unii de la ceilalți, se vor întrece după priceperea și pregătirea fiecăruia. Iar „senatorii de drept" vor trebui să se pregătească serios pentru că în urma lor se vor ridica mereu mai mulți tineri talentați care în secțiile pe ramură de sport vor avea posibilitatea să adauge dorinței de a face parte din echipa colectivului, o pregătire tehnic corespunzătoare. Cred că atunci antrenorii nu se vor mai tîngui de lipsa unor... talente.

Acesta nu este însă singurul aspect nou în viața colectivelor noastre sportive. Normele de organizare și funcționare a colectivului sportiv sînt mult mai clare decît pînă acum, ele au la bază principiul centralismului democratic și respectarea lor va evita situațiile din trecut cînd, nu de puține ori, hotărîri ale adunării generale erau schimbate de un conducător sau altul, cînd treceau luni de zile sau chiar ani, pînă cînd membrii colectivului se adunau să se sfătuiască asupra bunului mers al activității sportive. În unele colective sportive cum ar fi: Progresul Tg. Mureș, Locomotiva Iași, Flamura roșie Pitești, Voința Constanța etc. membrii colectivelor nu luau parte efectiv la conducerea activității sportive, adunările generale erau organizate numai cu prilejul alegerilor.

O astfel de stare de lucruri nu mai poate fi îngăduită. Colectivele sportive au datoria să respecte regulamentul de organizare și funcționare, să atragă cît mai mulți membri în conducerea directă a muncii sportive. Făcînd acest lucru, consiliile colectivelor vor primi un prețios ajutor în munca lor, vor face ca în fiecare colectiv sportiv să fie lărgită și sprijinită inițiativa sportivilor, să nu mai fie luate măsuri pripite, insuficient chibzuite, vor putea să lichideze grabnic lipsurile care s-ar manifesta și să găsească împreună drumul spre obținerea unor frumoase succese care să contribuie la continua dezvoltare a sportului de masă.

În noul regulament al colectivului sportiv se poate citi: „Pot deveni membri ai colectivului sportiv cei care își duc activitatea în unitatea unde funcționează colectivul sportiv, precum și membrii lor de familie". *Iată o prevedere peste care nu putem trece cu ușurință. Atragerea în viața colectivului sportiv a unui număr cît mai mare de membri de familie poate constitui un ajutor prețios în dezvoltarea activității sportive de masă. Cît de plăcut și folositor ar fi să vedem pe stadioane sau în săli, alături unul de celălalt, pe tatăl — muncitor al fabricii — și fiul său — copil de vîrstă preșcolară; pe soțul — un vrednic strungar sau miner — și soția — casnică, dornică să-și petreacă și ea cîteva ore în aerul curat al stadioanelor! Nu este vorba numai de creșterea numărului de membri (să fugim de această goană după cifre) ci de realizarea unei sănătoase vieți de colectiv. Să nu căutăm, deci, perspectivele sportului de masă numai în forma organizatorică a colectivului sportiv.*

Să amintim un alt punct din regulamentul colectivului sportiv: „Colectivele sportive al căror număr de membri ce activează în secțiile pe ramură de sport depășește cifra de 100, au dreptul să aibă steag propriu. Colectivele mari pot avea și insignă".

Cine nu va dori din toată inima să reprezinte cu cinste culorile colectivului, să cinstească prin cît mai multe succese aceste culori? Să nu ne mulțumim doar să citim această dorință în ochii oamenilor sau să o vedem exprimată într-o ședință sau

alta. Să nu ne mulţumim să constatăm. Prin organizarea a cît mai multe competiţii, campionate de casă ale colectivului, excursii, întreceri între secţii, etc., *să dăm posibilitatea membrilor U.C.F.S. să înfăptuiască acele lucruri, să realizeze acele succese cu care vor să cinstească culorile colectivului din care fac parte.*

Şi astfel, fiecare nouă caracteristică a colectivului sportiv poate fi folosită pentru dezvoltarea activităţii sportive de masă, pentru ca într-adevăr, colectivul sportiv să devină baza organizatorică a activităţii sportive a maselor.

In întreaga ţară s-a desfăşurat — cu multă grijă şi chibzuinţă — acţiunea de reorganizare a colectivelor sportive, în prima etapă. Reînscrierea membrilor a însemnat un succes şi a demonstrat încă o dată dorinţa maselor de a practica sportul. Manifestîndu-şi mulţumirea faţă de această acţiune de reorganizare şi privind cu încredere viitoarea activitate sportivă de masă, muncitorii, funcţionarii şi elevii s-au înscris cu entuziasm în U.C.F.S. In majoritatea colectivelor sportive, numărul celor înscrişi depăşeşte cu mult numărul vechilor membri. Exemplele sînt prea numeroase ca să fie amintite. Aşa s-a desfăşurat înscrierea de membri în oraşele: Timişoara, Bacău, Ploeşti, Baia Mare, Carei, Iaşi, şi în multe alte centre ale ţării.

Dar, viitoarea activitate a colectivelor sportive nu va trebui să înregistreze numai o creştere cantitativă ci, în primul rînd, una calitativă. Iată de ce a fost nevoie ca acţiunea alegerilor să fie folosită pentru promovarea în conducerea colectivelor sportive a celor mai capabile elemente, oameni cinstiţi, cu tragere de inimă şi pricepuţi, buni organizatori şi tehnicieni. Alegerile desfăşurate în cele mai multe locuri au rezolvat din plin această problemă. In consiliile colectivelor sportive de la Reşiţa, Baia Mare, Fabrica de confecţii „Gh. Gheorghiu-Dej" din Bucureşti, „Unio" din Satu Mare, în zeci şi sute de alte colective sportive, oamenii au ales cu grijă pe cei mai buni şi mai pricepuţi dintre ei.

Cu prilejul adunărilor pentru dări de seamă şi alegeri, membrii colectivelor sportive au arătat cu curaj lipsurile manifestate în activitatea sportivă de masă şi au cerut cu hotărîre ca lucrurile să se schimbe. Iată de ce, noilor consilii alese le revine o sarcină de mare răspundere. Acum, membrii consiliilor colectivelor sportive vor trebui să asigure tuturor muncitorilor posibilitatea de a practica sportul, să îndrume activitatea acestora, să-i ajute la fiecare pas. Participanţii la diferite adunări de alegeri au spus răspicat că n-au nevoie de... suporteri ai echipei de fotbal sau de birocraţi care se ocupă ziua întreagă cu evidenţe, situaţii şi statistici, sau îşi rezumă activitatea la cîteva panouri, lozinci şi afişe. Membrii U.C.F.S. vor să practice sportul, să-şi întărească sănătatea, să-şi oţelească trupurile, să lupte pentru culorile colectivului din care fac parte. Ei au nevoie de conducători care să muncească pentru aceste lucruri, de conducători pricepuţi, capabili. Alegerea în consiliile colectivelor a unor astfel de conducători înseamnă cea mai bună garanţie că acolo unde se va realiza acest deziderat succesele în activitatea sportivă de masă — ca şi în cea de performanţă — nu se vor lăsa prea mult aşteptate.

In multe colective sportive, alegerile au luat sfîrşit şi oamenii au început să muncească cu tragere de inimă, cu entuziasm. Este un fapt îmbucurător, dar el nu trebuie să ne facă să uităm necesitatea unei munci de instruire a cadrelor noi alese, de înarmare a acestora cu experienţa muncii de pînă acum, cu metodele de muncă care să-i călăuzească pe activiştii din colective pe drumul obţinerii unor cît mai valoroase succese.

Experienţa muncii noastre din anii trecuţi ne aminteşte că nu de puţine ori colectivele sportive s-au culcat pe laurii primelor succese, că perioadelor de evidentă dezvoltare a activităţii sportive de masă le-au urmat deseori altele de stagnare şi uneori de regres. Acum, nu mai putem face acest lucru. Acţiunea de reorganizare a mişcării de cultură fizică şi sport din ţara noastră a devenit — încă din primele zile — obiectivul numărul unu al activiştilor sportivi. Cu ajutorul organelor de partid, al organizaţiilor U.T.M. şi sindicale, al Sfaturilor Populare, etc., ei au reuşit să dea acestei acţiuni un caracter sărbătoresc, au reuşit să desfăşoare o muncă temeinică cu rezultate bune. Să consolidăm aceste rezultate, să depunem toate eforturile noastre pentru ca succeselor obţinute pînă acum să le adăugăm noi victorii care să reprezinte tot atîtea contribuţii la dezvoltarea activităţii sportive de masă, la întărirea colectivelor sportive — unităţi organizatorice de bază ale Uniunii de Cultură Fizică şi Sport din ţara noastră.

Noțiuni fundamentale în teoria educației fizice

(II)

NICU ALEXE
candidat în științe pedagogice

Conținutul educației fizice

În prima parte a studiului nostru am analizat conținutul noțiunii cultură fizică. Așa cum precizează logica formală am efectuat examenul calitativ al noțiunii abordate. Pentru a încheia analiza noțiunii trebuie să urmeze examenul cantitativ care ne va indica sfera ei. Amintim că sfera unei noțiuni se referă la totalitatea exemplarelor sau categoriilor cărora noțiunea li se poate aplica. Aceste exemplare sau categorii, la rîndul lor, pot fi noțiuni distincte. Așadar sfera unei noțiuni poate fi apreciată ca suma noțiunilor cărora poate să fie aplicată.

Prin această judecată (stabilirea unui raport între două sau mai multe noțiuni) afirmăm că sfera noțiunii cultură fizică cuprinde cele două noțiuni: educație fizică și sport. Rămîne să argumentăm această aserțiune. Pentru aceasta va fi însă necesar să obținem, prin analiza care se va baza pe aceleași principii de logică formală folosite anterior, conținutul noțiunilor de educație fizică și sport. Vom face deci depistarea însușirilor care le caracterizează. Odată făcută această precizare vom putea determina și interdependența lor.

Pentru a ușura înțelegerea cititorului precizăm momentele esențiale ale acestei părți a studiului nostru: vom face observații de ansamblu asupra noțiunilor generale de educație, învățămînt și instruire pentru a putea, prin extensie, să apreciem conținutul educației fizice. Vom motiva importanța educației, alături de ereditate și mediu, în formarea personalității, căutînd să argumentăm în ce constă aportul său. Educația fizică ca parte componentă a educației generale, fiind apreciată ca proces pedagogic, va putea fi explicată. Totodată vom analiza părțile componente ale educației fizice care pot fi interpretate ca note distincte care caracterizează și compun conținutul noțiunii.

Educația fizică este un proces educativ, cu puternic specific consemnat de adjectiv.

Procedeul determinării logice, adică trecerea de la noțiunea cu conținutul mai restrîns dar cu sfera mai extinsă, mai abstractă, la altele cu un conținut mai bogat dar cu o sferă mai mică ne ajută în analiză.

Subliniem aceasta pentru a stabili raportul dintre educație ca noțiune generală și educația fizică ca noțiune parțială care se înglobează în sfera celei dintîi. Procedînd așa vom preciza genul proxim și diferența specifică a noțiunii pe care voim s-o definim.

Procesul educației legat indisolubil de cel al învățămîntului și instruirii, mergînd pînă la unitate deplină, se confundă cu însuși obiectul științei pedagogice. Noțiunea de educație, cu cea mai cuprinzătoare sferă, se conturează ca un îndelung proces de influențare sistematică și conștientă a dezvoltării intelectuale, morale sau fizice a copiilor și tineretului conform necesităților orînduirii politice care o patronează.

Noțiunea de învățămînt se caracterizează prin procesul organizat pedagogic desfășurat în școală, iar instruirea apare ca un efect firesc al procesului de învățămînt, care se materializează prin înzestrarea celor ce parcurg acest proces cu un sistem de cunoștințe, priceperi și deprinderi, care să le mărească în ultimă analiză posibilitățile de cunoaștere și afirmare a personalității. Această suită de cunoștințe și deprinderi formează convingeri și determină, corespunzător conținutului și orientării lor, concepția despre viață a tineretului.

Procesul pedagogic, care este pătruns de un puternic spirit de clasă corespunzător intereselor şi idiologiei acesteia, îşi organizează instituţiile, îşi concepe forma şi conţinutul procesului său pedagogic. Astăzi, pe plan pedagogic mondial, asistăm la diferenţe de sarcini, conţinut, metodică şi organizare, între procesul educativ capitalist şi cel socialist. Sub aspectul noţiunilor fixate, subliniem că ele sînt proprii atît sistemului educativ socialist cît şi capitalist. Ceea ce le desparte şi le clasifică este însăşi orientarea ideologică a conţinutului, a metodelor folosite şi a instituţiilor care le materializează.

Educaţia se concretizează aşadar ca un puternic factor social care prin ansamblul său de mijloace cuprinde şi influenţează fiinţa umană în vederea superioarei ei promovări pe planuri multiple. Orice fiinţă şi deci şi copilul, conform unor legi obiective, va creşte şi se va dezvolta corespunzător condiţiilor mediului extern şi fondului ereditar. Ereditatea care se impune ca o fundamentare structurală şi care poartă pecetea istoriei filogenetice anterioare, determină într-o bună măsură sensul şi mersul etapelor dezvoltării individuale. Mediul extern, prin bogăţia şi varietatea agenţilor şi succesiunea excitanţilor care împresoară şi acţionează asupra oricărei fiinţe, îşi imprimă de asemenea amprenta asupra creşterii şi dezvoltării. (Creşterea şi dezvoltarea sînt două noţiuni distincte, creşterea însemnînd mărirea cantitativă a dimensiunilor corpului ca rezultat direct al măririi numărului de celule, iar dezvoltarea apărînd ca un proces mai complex de transformare a unei forme în alta, de diferenţiere a celulelor şi ţesuturilor, ceea ce duce la schimbări ale structurii şi funcţiunilor lor. Aceste modificări sînt de ordin calitativ.

Orice organism viu va avea evoluţia sa biologică. Mediul poate prezenta însă o ambianţă haotică şi mult contradictorie. Ereditatea se poate distinge prin mediocritate şi prin lipsă de perspectivă. Aşadar se poate pune întrebarea: oare aceşti factori de o asemenea calitate nu influenţează negativ existenţa şi evoluţia individului şi a speciei?

Apare necesitatea îmbunătăţirii şi orientării acestui proces de proporţii, a cărui valoare socială este de dimensiuni neobişnuite. De aici preocuparea de cultivare, de îngrijire, de adîncă şi continuă observaţie şi atenţie asupra desfăşurării procesului de dezvoltare şi creştere. In aceasta stă esenţa şi sensul procesului de educaţie atunci cînd se priveşte latura biologică, morală şi intelectuală a individului.

Iată de ce educaţia, cu tot complexul ei de mijloace, se alătură fondului ereditar şi mediului extern pentru a-şi compune forţele în vederea promovării unei personalităţi dotate fizic şi spiritual.

Au fost curente în biologie şi pedagogie care au opinat diferit despre preponderenţa unuia sau altuia dintre aceşti factori. Titlul şi locul nu ne obligă să analizăm aceasta, însă este necesar să arătăm importanţa şi rolul educaţiei în acest ansamblu.

Fiinţa umană intră în viaţă înzestrata cu un potenţial biologic, cu particularităţi anotomo-fiziologice, şi cu un ansamblu de calităţi înnăscute ale proceselor sale nervoase, care determină în ultimă analiză tipul său de activitate nervoasă superioară, sau ceea ce corespunde noţiunii psihologice de temperament (genotip). Datorită marii plasticităţi a sistemului nervos temperamentul va suporta modificări sub influenţa continuă a mediului înconjurător. Comportamentul său deci se va reliefa ca rezultat al contopirii trăsăturilor înnăscute cu cele dobîndite şi va determina ceea ce se cheamă în psihologie caracter (fenotip).

Teoretic este absurdă încercarea de analiză şi separare a elementelor înnăscute de cele dobîndite. Ele sînt suprapuse şi legate sintetic într-un tot organic.

Admiţînd calităţile înnăscute ca determinante ale comportamentului care este continuu supus influenţei mediului, pentru a se adapta este firesc să înregistrăm o modelare treptată care să ducă la modificări parţiale ale acestor calităţi. O parte din aceste calităţi care reprezintă o îmbinare perfectă între elementul ereditar şi cel dobîndit se pot transmite, asigurînd astfel o evoluţie neîntreruptă ca urmare a continuei adaptări a organismului la mediul fizic şi social. Această afirmaţie este însăşi esenţa ipotezei pavloviene, potrivit căreia reflexele necondiţionate cu care animalul se naşte au fost cîndva re-

flexe condiționate care repetîndu-se și întărindu-se din generație în generație au intrat treptat în fondul ereditar, transmițîndu-se ca înnăscute.

Argumentarea faptică, experimentală, a acestei ipoteze, încă nu o avem, pentru că este greu ca în condițiile de laborator să realizăm în cîteva generații ceea ce natura a înfăptuit într-o îndelungată istorie filogenetică care cuprinde o succesiune bogată de generații Formarea reflexelor condiționate naturale argumentează însă indirect punctul de vedere evoluționist al lui I. P. Pavlov.

In lumina acestei fundamentări se poate concepe reala valoare a procesului de educație, care în ultimă analiză se identifică cu un șir îndelung de reflexe condiționate al căror număr, complexitate și varietate, teoretic pot fi greu de apreciat și care au o înrîurire directă asupra evoluției ontogenetice.

Iată de ce factorul educație, ca parte integrantă a mediului extern și îndeosebi a celui social, apare în ansamblul forțelor care determină personalitatea spirituală și biologică ca un element activ de neprețuită valoare. Tăria procesului educativ vine să înlăture „inplacabilul" ereditații, rigiditatea, constanța sau neconcordanța cu scopul și mediul extern influențîndu-le și orientîndu-le spre promovarea unei ființe umane superioare.

Prezența educației fizice ca o componentă importantă a complexului educativ general este necesară tocmai datorită acestei influențe bogate și puternice asupra structurii biologice și spirituale a omului. Din momentul nașterii și pînă ce ființa umană se găsește în fața crepusculului ei, educația fizică prin mijloacele ei (exercițiile fizice care se materializează în practică prin gimnastică, joc, sport și turism, factorii igienici și forțele naturii) concură într-un sistem închegat pentru ameliorarea naturii umane sub multiplele ei aspecte. Educația fizică a sugaciului, a preșcolarului, a elevului școlii elementare și medii, a studentului, a tînărului, a omului matur și a bătrînului, indiferent de sex și preocupare socială se conturează ca un proces pedagogic, întrucît conținutul și metodica ei se identifică cu exigențele oricărui asemenea proces. Raportul direct proporțional dintre conținutul și metodica specifică educației fizice și particularitățile de vîrstă așa cum sînt precizate de anatomie, fiziologie, psihologie, (cu toate că aceste științe ajutătoare sînt încă mult datoare pedagogiei), delimitarea și specificul metodelor de predare și a principiilor pedagogice — structura, durata și densitatea lecției etc. — determină esența și profilul pedagogic al procesului de educație fizică. Din succesiunea verigilor care compun sistemul de educație fizică (sugaci, preșcolar, școlar, universitar etc.) rezultă că oportunitatea lui este reclamată îndeosebi de perioadele de vîrstă cînd procesul de creștere și dezvoltare se desfășoară energic.

Datorită marii plasticități a scoarței cerebrale și mobilității proceselor nervoase ale copilului și adolescentului, vîrstele respective se dovedesc a fi cele mai indicate pentru formarea și întărirea legăturilor nervoase temporare, ceea ce reprezintă și explică formarea însăși a deprinderilor motrice. Procesul educației fizice, care urmărește formarea diferitelor stereotipuri dinamice, găsește în această etapă inițială, a creșterii și dezvoltării organismului, momentul cel mai prielnic pentru realizarea acestei deosebite sarcini pedagogice.

Orice deprindere motrică formată mărește puterea de adaptare a tînărului organism la mediu, îi amplifică potențialul. Totodată, creează prin fondul din ce în ce mai bogat de legături nervoase, ușurință și corectitudine în însușirea unor noi reflexe condiționate, ducînd astfel la mărirea puterii de percepere și asimilare a unui bagaj motric din ce în ce mai variat și mai complex.

Ceea ce este important de reținut este faptul că formarea deprinderilor motrice implică o coordonare pretențioasă a centrilor nervoși care determină atît funcțiile secretorii, vasculare și trofice cît și pe cele motrice. Pe scurt, o ambianță și coordonare complexă a funcțiilor motrice și vegetative.

De la formarea și perfecționarea așanumitelor mișcări voluntare sau naturale (mers, alergare, săritură, aruncare, cățărare, tîrîre, echilibru) și pînă la cele mai complexe deprinderi ca structură (tehnică), caracteristice disciplinelor sportive, se întinde un lung și sistematizat proces de învățare și influențe a căror efecte urmează să le analizăm pe scurt (întrucît ele constituie note, însu-

şiri, care ne vor îngădui să definim procesul pedagogic al educaţiei fizice).

Indiscutabil că succesiunea orientată a exerciţiilor fizice, fie analitice fie sintetice, purtînd specificul gimnasticii, jocului, sportului şi turismului, va angrena aşa cum am argumentat anterior o complexă coordonare nervoasă şi odată cu înregistrarea efectului motor — învăţarea şi realizarea mişcării — va exercita o influenţă care va aduce modificări progresive de ordin morfologic şi funcţional. Bineînţeles se presupune că această succesiune implică o repetare bogată şi continuă a activităţii musculare şi o treptată mărire a efortului. Afirmaţia este verificată de realitatea practică care demonstrează că o activitate musculară susţinută duce la hipertrofia masei musculare, ceea ce apare ca o modificare morfologică care va determina în ultimă analiză îmbunătăţirea posibilităţii funcţionale — mărirea forţei.

Cunoaşterea bazelor fiziologice ale calităţilor fizice şi ale proceselor psihice ne indică şi motivează necesitatea procesului de repetare şi sistematizare în vederea îmbunătăţirii lor.

Iată de ce educaţia fizică a copilului (parcurgînd etapele amintite) va aduce modificări cantitative şi calitative în procesul dezvoltării lui fizice.

De asemenea, educaţia fizică, prin bogăţia ei de forme şi mijloace, contribuie substanţial la intensificarea proceselor de cunoaştere, la îmbogăţirea şi întărirea stărilor emoţionale şi voluţionale ale copilului, într-un cuvînt la ameliorarea sferei lui intelectuale.

Datele experimentale culese de noi şi cele indicate de literatură ne confirmă justeţea afirmaţiilor. Se înregistrează o îmbunătăţire a indicilor de greutate prin mărirea masei musculare, o mărire a perimetrelor, chiar şi a taliei, o creştere simţitoare a datelor spirometrice, dinamometrice şi a excursiei toracice etc. Sistemul osos capătă o mai mare durabilitate mecanică.

Desigur că organismul copilului şi al tînărului va evolua în limitele normalului chiar dacă procesul de educaţie fizică nu-l va urmări şi influenţa, însă diferenţa dintre indicii funcţionali şi antropometrici ai copiilor cărora li se aplică un asemenea proces pedagogic şi ai celor cărora nu au cunoscut o atare influenţă organizată este evidentă pentru a motiva sensul educaţiei fizice.

Teoria educaţiei fizice denumeşte această rezultantă a aplicării procesului ei pedagogic **dezvoltare fizică generală. Această parte componentă a complexului** proces al educaţiei fizice are ca scop întărirea sănătăţii, asigurarea unei armonioase şi multilaterale dezvoltări a formelor şi funcţiilor organismului, dezvoltarea calităţilor fizice şi moral-volitive ale copiilor. Supravegherea şi influenţarea dezvoltării fizice generale apare deci ca o sarcină esenţială a procesului de educaţie fizică aplicat organismului pe toată perioada de creştere şi dezvoltare. Aşadar acest deziderat al educaţiei fizice este propriu timpului de şcolaritate al copilului şi adolescentului. Mijloacele care slujesc scopului aparţin îndeosebi gimnasticii de bază, în care intră şi cea igienică, jocurilor de mişcare şi procesului de învăţare şi perfecţionare a mişcărilor naturale.

Această parte componentă a educaţiei fizice este proprie şi procesului de menţinere a unui nivel ridicat al potenţialului fizic al omului matur care foloseşte mijloacele arătate.

Pe lîngă realizarea acestui scop — de dezvoltare fizică generală a organismului tînăr — educaţia fizică se materializează şi în procesul (tot pedagogic) al aşa-numitei **instruiri fizice** a copilului şi tineretului.

Titulatura indică şi conţinutul preocupării. Practica şi teoria educaţiei fizice identifică instruirea fizică ca un proces pedagogic nu izolat, dar specific, care urmăreşte **înzestrarea copilului şi a tînărului cu un sistem de cunoştinţe şi deprinderi motrice necesare vieţii şi îndeosebi activităţii şi perfecţionării sportive.** Acest proces de însuşire se realizează odată cu predarea cunoştinţelor de ordin tehnic şi tactic a jocurilor sportive, a gimnasticii, a atletismului etc.

Instruirea fizică este organic legată şi se condiţionează reciproc cu **pregătirea fizică.** Ea este specifică nivelului de pregătire fizică a soldatului, a muncitorului din ramura respectivă de producţie etc. In activitatea sportivă această pregătire fizică se identifică cu **specializarea pregătirii pentru obţinerea unor rezultate superioare în disciplina sportivă.** Trebuie să admitem că există o diferenţă specifică între pregătirea fizică a fotbalistului şi a voleibalistului,

între pregătirea alergătorului de viteză și a celui de fond, între atlet și gimnast, între schior și rugbist etc.

Apreciem ca organică legătura între instruirea și pregătirea fizică a sportivului, întrucît studiind structura procesului pedagogic al antrenamentului se ține seama pe de o parte de dezvoltarea și perfecționarea deprinderilor motrice pe care tehnica sportului respectiv le înglobează iar pe de altă parte de problemele legate de influența lui generală asupra organismului. Aceasta se explică prin importantele modificări funcționale în sistemul nervos central datorită formării unui număr considerabil de noi legături nervoase (pozitive și negative), prin realizarea unor noi relații care fundamentează formarea deprinderii motrice și perfecționează coordonarea funcțiilor somatice și vegetative ale organismului. Indiscutabil că o bună pregătire fizică care presupune dezvoltarea calităților fizice solicitate de specificul disciplinei sportive respective, implică și determină nivelul calitativ și cantitativ al bagajului tehnic și al grupării lui tactice. In măsură corespunzătoare instruirea fizică, prin învățarea elementelor tehnice și stabilirea succesiunilor tactice — ceea ce presupune un îndelungat proces pedagogic de antrenare — va influența nivelul pregătirii fizice a sportivilor respectivi. Așadar nu este vorba de succedarea unor etape ci de două componente care formează o unitate. Dezvoltarea fizică păstrează pentru o anumită perioadă de vîrstă caracterul de etapă, însă prin restructurarea procesului de antrenament și apariția așa-numitei specializări timpurii în sport perioada de vîrstă destinată exclusiv dezvoltării fizice generale se micșorează. In lumina acestei noutăți a principiilor de antrenament se pune astăzi problema instruirii fizice încă de la o vîrstă fragedă (în medie 10—12 ani și uneori chiar la o vîrstă și mai mică). Oricum, dezvoltarea fizică generală a copilului apare ca o necesitate a fundamentării instruirii și pregătirii fizice pentru activitatea sportivă. Este baza pe care se clădește această etapă viitoare. Trebuie precizat însă că dezvoltarea fizică generală nu trebuie să lipsească ca sarcină a oricărei activități de instruire și pregătire fizică, îndeosebi în perioada cînd organismul se află în formare. Este vorba deci de o preocupare continuă de-a lungul acestui proces și o contrapondere a tendințelor de unilateral încă manifeste întîlnite în procesul de antrenament a unor sportivi.

Fără îndoială că o calitate fizică este mai mult solicitată de practica unei discipline sportive, dar gradul ei de dezvoltare și eficiență va crește în raport direct cu ridicarea ansamblului celorlalte calități la un nivel cît mai apropiat de al primei. Dezvoltarea centurii scapulare nu va împiedica fotbalistul în activitatea sa, în schimb îi va mări potențialul său fizic de joc. Aceeași observație este valabilă și pentru luptători, care nu au nevoie numai de o centură scapulară puternică, dar și de o dezvoltare apreciabilă a membrelor inferioare, îndeosebi pentru acțiunile de sprijin și ridicare care sînt atît de frecvente în desfășurarea luptei clasice. Alergătorului de viteză îi trebuie pe lîngă o viteză deosebită și multă forță și rezistență.

Exemplele pot fi numeroase. Ceea ce trebuie să păstrăm ca idee este faptul că dezvoltarea fizică generală înlesnește și micșorează în timp procesul de specializare care pretinde sportivului o anumită pregătire fizică. De asemenea, instruirea și pregătirea fizică vor influența în permanență dezvoltarea armonioasă a organismului și a calităților fizice ale copilului și ale tînărului, vor stimula posibilitățile lor de cunoaștere, calitățile moral-volitive. Iată așadar că și dezvoltarea fizică concură ca efect alături de instruirea și pregătirea fizică a copilului, la formarea unei personalități înzestrate fizic și spiritual.

Legătura organică dintre dezvoltare, instruire și pregătirea fizică ca scop și metodă de lucru (prezența permanentă a procesului pedagogic în folosirea mijloacelor care prezintă uneori diferențe specifice, dar care nu se resping ci se completează) le caracterizează ca părți componente sau mai corect spus ca momente ale complexului proces de educație fizică, care poate fi definit astfel: **procesul pedagogic care are drept scop dezvoltarea fizică generală și armonioasă a organismului omenesc, instruirea și pregătirea lui fizică în vederea îmbunătățirii potențialului fizic și spiritual, necesar măririi randamentului său social.**

Aşadar procesul este pedagogic. Efectele sînt educative şi privesc sfera biologică şi spirituală a elementului om. De aici valoarea socială deosebită a procesului de educaţie fizică. Fenomen de suprastructură, el reflectă ideologia şi concepţia economică şi politică a orînduirii statale care organizează şi îndrumă. In ansamblul complexului de educaţie generală realizat la noi, ca şi în toate ţările socialiste, educaţia fizică poartă sarcina deosebită a pregătirii tinerelor generaţii în vederea îmbunătăţirii capacităţii lor vitale, a măririi randamentului în procesul de producţie, a întăririi potenţialului individual şi apoi colectiv de apărare a patriei.

Procesul de educaţie fizică, aşa cum rezultă din expunerea făcută, apare ca un sistem închegat, care prin instituţiile sale şi organizarea lui în şcoală şi în producţie, creează o succesiune de mijloace specifice care se alătură celor stabilite de învăţămîntul şi instruirea generală, şi ocupă astfel un loc important în complexul educativ.

Analizînd cele expuse în această parte a studiului, considerăm că nu ne-am mulţumit doar cu afirmaţia care subliniază caracterul pedagogic al educaţiei fizice. Spre deosebire de autorii celor două studii anterioare, în legătură cu problema noastră, noi am încercat să demonstrăm în ce constă esenţa procesului pedagogic al educaţiei fizice şi să nu ne mulţumim în a repeta această concluzie atît de cunoscută dar lipsită de analiză şi argumentare. Aşadar definiţia conformă principiului impus de noi studiului a rezultat ca o sinteză a analizei notelor şi însuşirilor caracteristice, a fixării genului celui mai apropiat şi a deosebirii specifice a noţiunii.

Este interesantă însuşirea concepţiilor şi a definiţiilor despre educaţia fizică, întîlnite în istoria pedagogiei, pe care lucrarea prof. C. Tudose (revista „Cultură Fizică şi Sport" nr. 10 şi 11/1957) le cuprinde. Acestei înşiruiri aproape cronologice, îi lipseşte însă analiza şi reflexia personală a autorului, îi lipseşte deci forţa interpretativă. Autorului i se poate imputa o atitudine obiectivistă, de conştiincios istoriograf care nu îndrăzneşte sau nu-l interesează poziţia, cauza, efectul, definiţiei sau reflexiei găsite în literatură. Străduania autorului o subliniem pentru că ne sistematizează un bogat material bibliografic în legătură cu problema respectivă însă aceasta nu-l scuteşte de obligaţia de a încerca el însuşi o formulare cu caracter de definiţie a problemei.

Ceea ce apreciem în lucrarea prof. C. Tudose ca deosebit de interesant este încercarea sa de a interpreta dialectic şi istoric evoluţia conţinutului şi însăşi a termenului care desemnează procesul educaţiei fizice. Numai că autorul atinge doar problema. Rămîne însă ideea care trebuie să fie dezvoltată şi să completeze studiul. O astfel de analiză este necesară întrucît conţinutul unor asemenea noţiuni s-a dovedit a fi susceptibil de amplificări, ceea ce în cazul de faţă a şi dus la schimbarea însuşi a termenului. Asupra acestui aspect al problemei vom reveni în ultima parte a studiului nostru.

Considerăm că în lucrarea prof. Zlate Ion (revista „Cultură Fizică şi Sport" nr. 8 şi 9/1957) autorul se apropie de problemă dar nu încearcă un sondaj minuţios care fără îndoială l-ar fi dus către adîncirea şi cuprinderea problemei.

Este prea mult preocupat de aspectul logic al problemei şi scapă esenţialul, adică analiza însuşirilor şi a notelor caracteristice ale noţiunii de educaţie fizică. Speculaţia logică fără materialul suficient care s-o exemplifice rămîne suspendată şi formal tratată.

In partea finală a studiului urmează tratarea conţinutului noţiunii de sport şi apoi a interdependenţei sferelor celor trei noţiuni.

Indicații în legătură cu predarea exercițiilor de gimnastică din cadrul programului campionatelor școlare

Prof. PETRE DUNGACIU
antrenor
Prof. CAROL BEDÖ
asistent la catedra de gimnastică
a I.C.F.

După cum se știe orice exercițiu de gimnastică la aparate este o combinație de elemente din gimnastica sportivă. Fiecare element — fie poziție (menținută sau marcată), fie mișcare dinamică — se execută după o tehnică corectă; aceea care este valabilă din punct de vedere științific. Forțele care condiționează executarea oricărui element de gimnastică pot fi împărțite în două: forțe externe și interne. Din grupa forțelor externe fac parte: gravitația, inerția, forțele de frecare, iar din cea a forțelor interne acțiunile musculare. In diversele faze ale efectuării unui element au preponderență, cînd forțele externe, cînd cele interne. Interacțiunile raționale dintre forțele externe și cele interne (bazate pe legile mecanicii) constituie condițiile esențiale pentru realizarea tehnicii corecte.

In materialul cuprins în articolul de față intenționăm să dăm profesorilor și antrenorilor indicații pentru predarea în mod unitar a elementelor de gimnastică, potrivit unei tehnici întemeiate pe ultimele date științifice. La fiecare element indicațiile sînt date pe baza interacțiunilor raționale dintre forțele externe și cele interne. Figurile care însoțesc indicațiile la fiecare element caută să reproducă forma rațională a mișcării. In perioada actuală se impune ca gimnastica să se predea la noi în țară potrivit unei tehnici avansate. In felul acesta se va putea crea o puternică școală de gimnastică, care să înregistreze rezultate remarcabile atît în rîndul juniorilor cît și în al seniorilor.

Din articol lipsesc îndrumările asupra exercițiilor la sol, asupra exercițiilor acrobatice și asupra săriturilor cu sprijin, aceste probe reprezentînd grupe separate de cele ale aparatelor speciale. Pentru exercițiile acrobatice indicăm consultarea manualului „Acrobatica" de prof. N. Băiașu recent apărut.

Figurile exercițiului integral, la fiecare aparat, sînt reproduse din Programul de clasificare 1957/1959.

Bară fixă joasă

Exercițiul 1

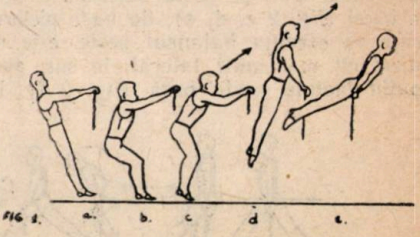
Exercițiul 1

1. Săritură în sprijin.
2. Balans peste în sprijin călare.
3. $1^1/_2$ roată înapoi cu agățare.
4. Urcare cu agățare în sprijin călare.
5. Săritură prin balans peste înapoi cu întoarcere (90^0) în extensie.

1. **Săritură în sprijin**

Analizăm din acest element 3 momente : stînd cu fața la bară, apucat de sus; urcarea pe bară; sprijinul pe bară.

Stînd cu fața la bară, apucat de sus (fig. 1), ca poziție de plecare în „săritura în sprijin" este recomandabil să se execute în felul următor: picioarele apro-



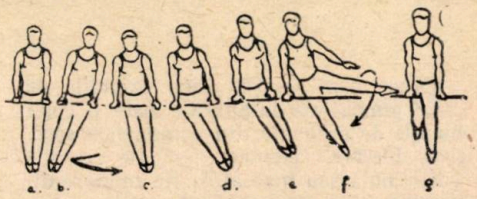
piate şi întinse, sprijinite pe sol cît mai aproape de verticala coborîtă de la bară; mîinile apucă bara în formă de cîrlig: degetul mare se află dedesubtul barei, iar celelalte, deasupra; distanţa între mîini corespunde lăţimii umerilor; braţele întinse; corpul este întins (nu extins, sau flexat) şi are o poziţie înclinată înapoi; capul stă normal, privirea înainte (fig. 1 a).

Urcarea pe bară se face din elan. Din poziţia descrisă mai sus, corpul şi picioarele sînt îndoite; braţele rămîn întinse (fig. 1 b). De aci braţele şi picioarele execută acţiuni simultane de înălţare a corpului dintr-un sprijin jos în altul mai ridicat: în timp ce picioarele efectuează o săritură energică în sus (prin întinderea lor completă), braţele trag (la început fig. 1 c) şi apoi (în continuare) împing corpul (fig. 1 d) în poziţie finală. După efectuarea săriturii picioarele sînt duse înapoi (nu cad înainte sub bară), iar capul înainte peste bară; astfel se fixează poziţia de: **sprijin pe bară,** care este o poziţie statică şi care, în cazul cînd este executată corect, se prezintă astfel: corpul este înclinat, deasupra barei; sprijinul se face pe regiunea antero-superioară a coapselor şi pe mîini; braţele sînt complet întinse, umerii împinşi în jos, capul înălţat, spatele drept; picioarele încordate, cu vîrfurile întinse şi apropiate; corpul nu face extensie sau flexie (fig. 1 e). Din această poziţie se execută:

2. **Balans în sprijin călare,** din care vom analiza 2 elemente (fig. 2):

1) balansul peste şi 2) sprijinul călare.

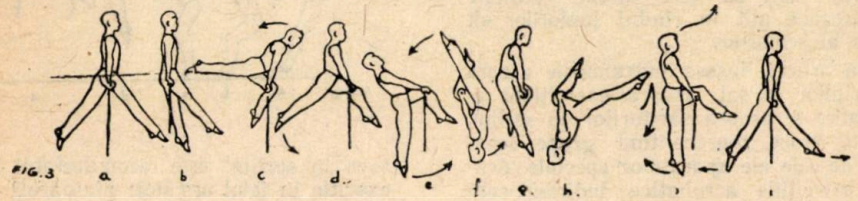
Balansul peste se poate executa cu, sau fără, elan. Indicăm să se ia un uşor elan lateral cu ambele picioare, din direcţia opusă balansului peste (fig. 2 b). Din acest elan picioarele sînt balansate împreună, spre şi peste verticala de jos a barei (fig. 2 c, d, e), de unde piciorul care va executa balansul peste, este ridicat cît mai mult lateral, în sus, apoi puţin înainte peste bară (fig. 2 f). In momentul balansului piciorului, corpul este înclinat spre partea opusă „balansului peste" sprijinindu-se pe mîna şi coapsa din partea în care se înclină corpul. Mîna din partea balansului peste, înaintea balansării peste se ridică, pentru a face loc piciorului balansat să treacă pe sub ea, apoi mîna reapucă bara în poziţia finală:



Sprijin călare este o poziţie statică în care corpul se sprijină pe ambele mîini (şi numai puţin pe coapse); corpul este întins, braţele întinse, umerii, spatele şi capul sînt ca în poziţia de sprijin obişnuită; mîinile apucă bara alături de coapse; picioarele sînt cît mai depărtate (unul înainte, celălalt înapoi); cît mai în „sfoară" (fig. 2 g şi 3 a). Din această poziţie urmează:

3. **O roată şi jumătate înapoi cu agăţare** (fig. 3)

Este un element dinamic de rotare a corpului în jurul barei. La început se efectuează ridicarea centrului de greutate a corpului într-o poziţie cît mai înălţată, deasupra barei. Această ridicare se realizează prin două acţiuni: balansarea înapoi — în sus cu piciorul din urmă şi ridicarea corpului în braţe, pînă în poziţia în care piciorul din faţă se agaţă sub genunchi de bară (fig. 3 c); în această poziţie umerii nu sînt duşi înapoi, ci se află pe verticala ridicată de la bară, sau chiar foarte puţin înainte; braţele şi piciorul din spate sînt complet întinse. Elevul poate fi aşezat în această poziţie la începutul însuşirii exerciţiului, profesorul susţinîndu-l de sub piciorul din spate. Din această



poziție sub acțiunea gravitației, corpul pornește în jos, mărindu-și viteza spre verticala de sub bară. Viteza obținută prin căderea corpului nu este suficientă pentru obținerea unei rotații complete în jurul barei, deci ea trebuie mărită. Mărirea vitezei de rotație se realizează prin executarea la verticala de jos a unui balans înainte cu piciorul din spate efectuat printr-o flexiune remarcabilă a corpului din articulația coxofemurală (fig. 3 f, g). Flexiunea se menține pînă cînd corpul aproape termină o rotare și jumătate în jurul barei, adică piciorul care conduce mișcarea ajunge a doua oară la verticala de sub bară (fig. 3 g); de aci corpul începe să se întindă din articulația coxofemurală (fig. 3 h); întinderea are rolul de frînare a rotării. Din acest moment încep acțiuni pentru:

4. **Urcarea cu agățare în sprijin călare**

Realizată prin extensia în regiunea coxofemurală în momentul opririi din

rotare, continuată cu balansul înapoi energic al piciorului întins („bătaia" înapoi cu piciorul) (fig. 3 i); în acest timp brațele rămîn întinse și apasă pe bară de sus în jos (nu trag bara); aceste acțiuni legate organic între ele se termină în poziția de sprijin călare (fig. 3 j). Intinderea piciorului agățat, pentru trecerea în poziția călare, se efectuează puțin înainte de revenirea trenului superior pe verticala de deasupra barei. Urmează coborîrea:

5. **Săritură prin balans peste înapoi cu întoarcere (90°) în extensie** (fig. 4).

Se poate executa cu, sau fără, elan. Pentru obținerea unei amplitudini mari în această mișcare opinăm ca ea să fie executată cu elan (care să nu dezechilibreze pe executant). Să se înceapă deci cu un elan pregătitor, prin balansarea picioarelor spre direcția opusă balansului peste (fig. 4 a), de unde picioarele sînt balansate împreună în sens invers elanului pregătitor, paralel cu bara, cît mai sus posibil. Acest balans se execută în sprijin pe mîna opusă balansului peste și cu corpul înclinat spre partea mîinii de sprijin. Cealaltă mînă care a părăsit priza pentru a face loc piciorului să balanseze în sus și peste (fig. 4 b), nu mai reapucă bara. Intoarcerea se face în timpul balansului peste și este ajutată de umărul dinspre partea întoarcerii și cap (fig. 4 c). Odată cu întoarcerea se efectuează și extensia corpului din articulația coxofemurală (fig. 4 d) poziție ce este menținută pînă la aterizare. Mîna liberă este dusă lateral.

Paralele

Exercițiul 1

1. Stînd sprijinit pe brațe — prin elan, ridicare în sprijin răsturnat pe brațe cu corpul îndoit.
2. Indreptare în depărtat șezînd.
3. Balansarea piciorului drept înainte și înapoi printre bare și întoarcere (180°) cu forfecare, în depărtat șezînd.
4. Balans înapoi (cu depărtarea și apropierea picioarelor) — înainte și săritură peste bară.

1. **Stînd sprijinit pe brațe — prin elan, ridicare în sprijin răsturnat pe brațe cu corpul îndoit** (fig. 1)

Din această combinație vom discuta 3 elemente: sprijinit pe brațe; elanul în sprijin pe brațe; sprijinit răsturnat pe brațe cu corpul îndoit.

Sprijinit pe brațe este o poziție statică, în care corpul este susținut pe bare cu ajutorul brațelor. Poziția corectă în „sprijinit pe brațe" este următoarea: brațele cît mai întinse, coatele și umerii împinși în jos, spatele drept, capul cît mai înălțat, corpul drept (nu extins, sau flexat); mîinile apucă barele sub formă

Exercițiul 1

de cîrlig: degetul mare aşezat pe partea internă a barei, iar celelalte degete pe partea ei externă.

Elanul în sprijin pe braţe este constituit din acţiuni de balansare a corpului în jurul axului transversal humeral. Primul balans se execută cu flexarea trunchiului din articulaţia coxofemurală. Balansurile următoare se efectuează cu corpul cît mai întins. Mărirea amplitudinii balansului este în funcţie de acţiunile piciorului pe verticala de jos („bătaia" cu picioarele).

FIG. 1.

Spre a avea maximum de amplitudine în elan, corpul trebuie să ajungă cît mai aproape de verticala de sus (aproape de stînd pe umeri) (fig. 1 c).

Sprijin răsturnat pe braţe cu corpul îndoit este o poziţie de trecere, în care se poate ajunge din forţă sau din elan. În exerciţiu, trecerea se face din elan cu amplitudine maximă. Caracteristice acestei poziţii sînt: corpul flexat din articulaţia coxofemurală şi trenul superior ridicat deasupra barelor (fig. 1 e).

2. **Îndreptare în depărtat şezînd**

Este unul din elementele dinamice ce se execută din poziţia „sprijin răsturnat pe braţe cu corpul îndoit". La acest element vom discuta: îndreptarea şi depărtat şezînd pe bare.

Îndreptarea corpului din sprijin răsturnat pe braţe cu corpul îndoit este o mişcare care trebuie să se asemene cu mişcarea de destindere a unui resort. Acţiunea săvîrşitoare a mişcării o execută picioarele, printr-o mişcare energică de dezdoire a corpului din articulaţia coxofemurală (fig. 1 f). Mişcarea picioarelor („bătaia") se execută în sus şi înainte (cam la 45°). În timpul acţiunii picioarelor bazinul nu trebuie să cadă între bare, ci trebuie să-şi păstreze poziţia înălţată. Picioarele efectuează pe lîngă acţiunea de îndreptare, şi una de înălţare a corpului dintr-un sprijin jos, în altul mai ridicat: din „sprijin răsturnat cu corpul îndoit", în „sprijin". La acţiunea de înălţare contribuie şi braţele, care în momentul „bătăii" picioarelor apasă energic pe bare. Dacă mişcarea de îndreptare se execută cu depărtarea picioarelor, atunci corpul va trece în poziţia cerută în exerciţiu:

Depărtat şezînd pe bare — este un element static, ce poate fi „menţinut" sau „marcat". Pentru o ţinută corectă a corpului în această poziţie trebuie să se ţină seama de următoarele amănunte: partea superioară a trunchiului în extensie (pieptul înainte, capul înălţat); braţele întinse se sprijină cu mîinile pe bare, alături de şezută; musculatura picioarelor bine încordată (ceea ce va asigura întinderea lor); vîrfurile picioarelor întinse şi răsucite în afară (fig. 1 h). Din această poziţie se pleacă în mişcarea următoare:

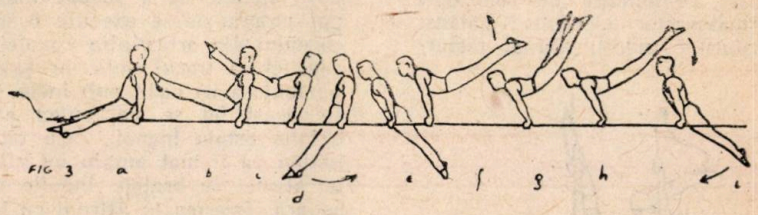
3. **Balansarea piciorului drept înainte şi înapoi printre bare şi întoarcere (180°) cu forfecare, în depărtat şezînd** (fig. 2)

Se începe cu ridicarea simultană a unui braţ (în cazul de faţă dreptul) şi a piciorului opus (fig. 2 a) şi ducerea piciorului deasupra şi între bare (fig. 2 b). Urmează pendularea piciorului ridicat între bare de sus în jos (cu „bătaie" puternică pe verticală), cu o întoarcere a trunchiului de 90° (cu răsucire pe coapsa piciorului rămas în sprijin), cu apucarea de către mîna ridicată a barei pe care se sprijină mîna cealaltă (fig. 2 c, d). Aci nu este oprire. Un moment corpul se sprijină pe ambele braţe, umerii sînt înaintea punctelor de sprijin, braţele întinse (fig. 2 e); apoi greutatea corpului este mutată pe braţul opus piciorului pendulant (fig. 2 f). Pendularea piciorului efectuează înălţarea trenului inferior (ceea ce va asigura posibilitatea forfecării) (fig. 2 e, f). La punctul cel mai înalt al pen-

dulării, mîna dinspre piciorul pendulant părăsește priza printr-o puternică împingere în bară. Acum e momentul trecerii piciorului de sprijin de sub cel pendulant pe bara pe care s-au sprijinit

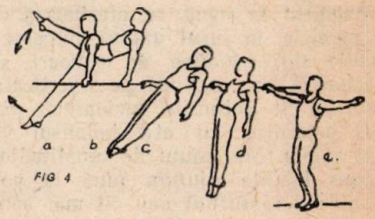
mîinile; piciorul pendulant trece pe bara cealaltă (în timpul acesta se realizează și cealaltă întoarcere de 90° — total 180°) obținîndu-se din nou poziția de „șezînd depărtat" (fig. 2 g) din care se execută ultimul moment al exercițiului, coborîre prin:

4. **Balans înapoi (cu depărtarea și apropierea picioarelor) — înainte și săritură peste bară** (fig. 3—4)



Din „depărtat șezînd" picioarele sînt balansate energic înainte sus (cît mai sus posibil) în așa fel ca să tragă după ele și trenul superior (adică să existe o flexie cît mai mică în articulația coxofemurală; (fig. 3 a, b, c). La punctul maxim înainte în sus picioarele se apropie și balansează înapoi (fig. 3 d). În sprijin — ca și în sprijin pe brațe — amplitudinea balansului este condiționată de acțiunile pe verticală ale picioarelor. Balansul înapoi atinge maximum de amplitudine în stînd pe mîini sau cît mai aproape de acest punct (fig. 3 f, g). Pentru coborîre să se caute apropierea cît mai mult de acest punct. Balansările se fac în jurul axului transversal humeral, nu în jurul articulației coxofemurale. În timpul balansărilor în sprijin, umerii se înclină în direcția opusă balansării picioarelor (se observă în toate figurile).

Depărtarea și apropierea picioarelor se efectuează la punctul limită al balansului înapoi (recomandabil în, sau cît mai aproape, de stînd pe mîini fig. 3 g). Urmează balansul final, înainte: un balans obișnuit (fig. 4 a, dar după acțiunea pe verticală corpul este deplasat lateral, spre direcția coborîrii peste una din bare (fig. 4 b, c). După ce corpul a trecut peste bară ușor flexat (fig. 4 b) urmează acțiunea de extensie prin balansul picioarelor în jos (fig. 4 c, d). Mîinile părăsesc barele (simultan sau succesiv), prin împingere, în momentul trecerii corpului peste bară; mîna opusă părții ieșirii, apucă bara în timpul coborîrii (fig. 4 d) — cealaltă mînă e dusă lateral (fig. 4 e). Extensia se menține pînă la aterizare.



Inele

Exercițiul 1

Exerciţiul 1

1. Balans înainte în atîrnat răsturnat îndoit — atîrnat răsturnat.
2. Atîrnat, răsturnat, îndoit.
3. Balans înapoi, în atîrnat cu braţele îndoite.
4. Balans înainte, în atîrnat cu braţele întinse.
5. Balans înapoi şi săritură în extensie.

1. **Balans înainte în atîrnat răsturnat îndoit — atîrnat răsturnat** (fig. 1 şi 2)

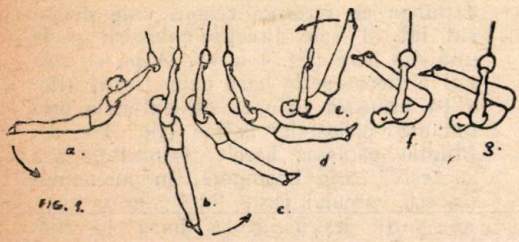


FIG. 1.

In această combinaţie ne vom opri asupra următoarelor elemente: balans; atîrnat răsturnat îndoit; atîrnat răsturnat.

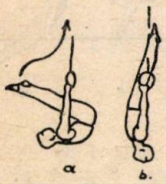


FIG 2

Balansul la inele se efectuează ca şi la paralele, în jurul axului humeral. Acţiunile sînt conduse de picioare şi se efectuează cu acţiuni pe verticala de jos. Cu cît acţiunile picioarelor vor fi mai puternice, cu atît balansul va fi mai amplu. Maximum de amplitudine în balans înainte ajunge pînă la poziţia de atîrnat răsturnat sau cît mai aproape de această poziţie (fig. 1 e), iar în balans înapoi pînă la orizontală.

Atîrnat răsturnat îndoit este recomandabil (pentru maximum de amplitudine) să se execute din balans înainte, în momentul cînd corpul ajunge între cablurile inelelor.

In această poziţie, corpul este flexat din articulaţia coxofemurală, picioarele sînt la orizontală, sau foarte puţin deasupra ei, musculatura picioarelor încordată, vîrfurile întinse şi apropiate. Privirea orientată spre vîrful picioarelor (fig. 1 g).

Atîrnat răsturnat se execută (în exerciţiul de faţă) din poziţia anterioară „atîrnat răsturnat îndoit". Atîrnat răsturnat se efectuează printr-o acţiune de îndreptare lentă a corpului pînă în poziţia complet întins (fig. 2 b). Capul este uşor aplecat pe spate. O foarte uşoară extensie a trunchiului este permisă însă o extensie mare nu este recomandabilă nici din punct de vedere tehnic şi nici din punct de vedere anatomo-fiziologic.

2. **Atîrnat răsturnat îndoit**

După ce s-a menţinut poziţia de atîrnat răsturnat (conform regulamentului, 3 secunde), corpul se flexează din articulaţia coxofemurală trecînd în poziţia „atîrnat răsturnat îndoit", descrisă deja (fig. 2 a)

3. **Balans înapoi, în atîrnat, cu braţele îndoite** (fig. 3)

Se execută din atîrnat răsturnat îndoit. Inainte de a începe balansul înapoi propriu-zis se execută o întindere a corpului din articulaţia coxofemurală, în aşa fel ca trenul superior şi în special bazinul să nu cadă sub inele (fig. 3 a). In acest fel se va putea efectua un balans amplu înapoi. Cu cît balansul înapoi va fi mai amplu cu atît trecerea în atîrnat cu braţele îndoite va fi mai uşoară. Trecerea în atîrnat cu braţele îndoite se face prin două acţiuni: 1) accentuarea extensiei corpului în balans înapoi (înapoia verticalei); prin „bătaia"

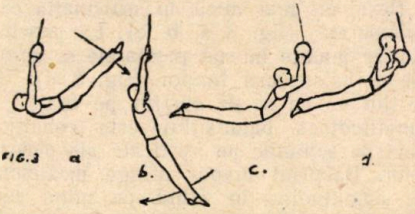


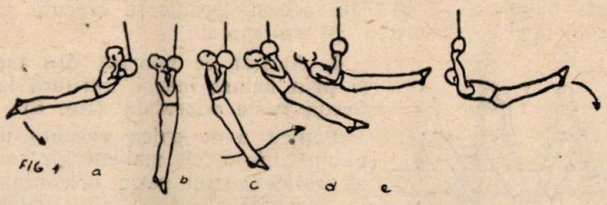
FIG. 3

puternică a picioarelor înapoi în sus şi 2) flexarea energică a braţelor în momentul „bătăii" picioarelor (fig. 3 b, c, d).

In atîrnat cu braţele îndoite flexiunea braţelor trebuie să fie maximă, iar pumnii (care prind inelele) să fie lipiţi cu partea lor internă de piept, în regiunea dintre stern şi articulaţiile humerale (fig. 3 d). In acest fel execuţia va fi mai uşoară, întrucît forţele sînt concentrate spre acelaşi punct.

4. **Balans înainte în atîrnat cu brațele întinse** (fig. 4)

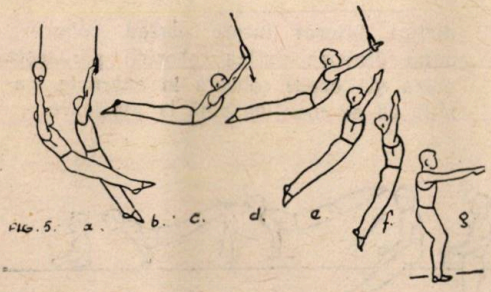
După trecerea în poziție de atîrnat cu brațele îndoite, obținută din balans înapoi, corpul se balansează înainte pînă la punctul limită al balansului înainte



(fig. 4 a, b, c). Foarte puțin înainte de punctul limită al balansului înainte, brațele se întind (fig. 4 d, e, f) și corpul este pregătit pentru ultimul element.

5. **Balans înapoi și săritură cu extensie** (fig. 5)

Un balans energic înapoi (fig. 5 a, b) în care se insistă cu deosebire la realizarea extensiei corpului la punctul limită înapoi (fig. 5 c). In acest punct mîinile părăsesc inelele parcă sprijinindu-se pe ele (fig. 5 d). Aceasta pentru



ca să se poată executa o extensie corectă (extensia corectă a corpului se efectuează atît cu trenul superior, cît și cu cel inferior) în așa fel ca aterizarea să se facă cu corpul întins pe verticală (fig. 5 e, f).

Cal cu mînere

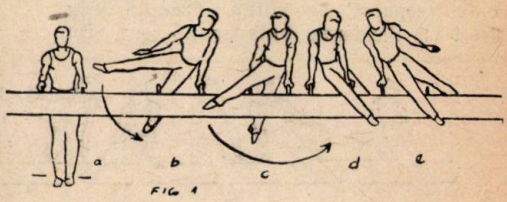
Exercițiul 1

Exercițiul 1

1. Balans peste cu dreptul.
2. Peste cu stîngul.
3. Peste înapoi cu dreptul.
4. Peste înapoi cu stîngul.
5. Peste în afară cu dreptul cu întoarcere de 90° spre stînga cu corpul întins în călare șezînd.
6. Apucat de mînerul din față și prin balans înapoi săritură laterală peste orizontală.

1. **Balans peste cu dreptul** (fig. 1)

Se poate începe din sprijin sau din stînd cu fața la aparat apucat de mînere (fig. 1 a).



In exercițiu este preferabil să se înceapă prin săritură. Se efectuează o săritură energică în sus cu balansarea laterală spre dreapta a picioarelor, din articulația coxofemurală. Corpul se înclină spre stînga sprijinindu-se pe mîna aceleiași părți. Inainte de punctul limită al balansului piciorului drept mîna dreaptă se ridică (fig. 1 b) pentru a face loc piciorului să balanseze peste cal. In continuare picioarele balansează spre stînga, fără să se oprească la verticală, ci dimpotrivă cu acțiune de balans lateral în acest punct (fig. 1 c, d). După trecerea picioarelor de verticală greutatea corpului este trecută pe mîna dreaptă, iar mîna stîngă părăsește priza (fig. 1 e) și urmează balansul:

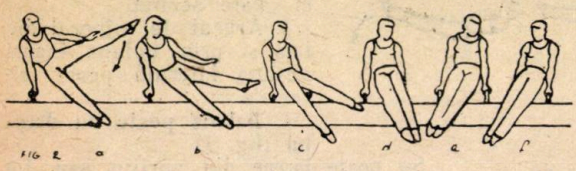
2. **Peste cu stîngul** (fig. 2)

La punctul limită al balansului spre stînga cu ambele picioare, piciorul stîng este balansat peste (fig. 2 a). Corpul se sprijină pe mîna dreaptă, iar mîna stîngă reapucă mînerul (fig. 2 c). Brațele sînt întinse tot timpul execuției.

În continuare ambele picioare balansează spre dreapta (fig. 2 d). La punctul limită al balansului începe elementul următor : balansul.

3. **Peste înapoi cu dreptul** (fig. 3—4)

Înainte de punctul limită al balansului spre dreapta mîna dreaptă părăseşte mînerul (fig. 3—4 a), corpul fiind



sprijinit de data aceasta pe mîna stîngă; piciorul drept este balansat peste înapoi (fig. 3—4 b) după care mînerul este reapucat de mîna dreaptă (fig. 3—4 c). Picioarele balansează spre stînga şi prin aceeaşi tehnică ca la elementul precedent este efectuat şi elementul următor :

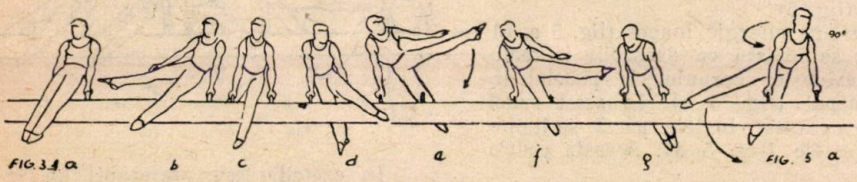
4. **Peste înapoi cu stîngul** (fig. 3—4 d, e, f)

5. **Peste în afară cu dreptul cu întoarcere de 90° spre stînga cu corpul întins în călare şezînd** (fig. 5—6)

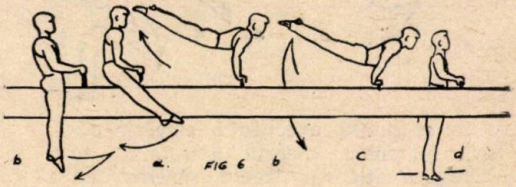
După balansul peste înapoi cu stîngul, picioarele se împreunează şi ambele balansează spre dreapta. Cu acţiune de balans lateral la verticală ambele picioare sînt balansate spre dreapta în sus, unde la punctul limită al balansului piciorul drept este trecut peste corpul aparatului (fig. 5 a). Concomitent cu trecerea piciorului se execută o întoarcere a corpului de 90° spre stînga, trecîndu-se în poziţia călare şezînd. Mîna stîngă părăseşte mînerul şi apucă mînerul din faţa corpului (fig. 5 b). Din această poziţie se execută coborîrea de pe aparat :

6. **Apucat de mînerul din faţă şi prin balans înapoi, săritură laterală peste orizontală** (fig. 6)

Pentru a se putea executa un balans înapoi cît mai energic, care să ridice corpul peste orizontală, la început, picioarele sînt balansate înainte (fig. 6 a). De aci sînt balansate puternic înapoi în timp ce greutatea corpului este trecută pe braţe prin ducerea umerilor în faţă peste punctele de sprijin. La punctul limită al balansului înapoi, corpul este



dirijat lateral înspre partea coborîrii, mîna dinspre partea coborîrii părăseşte priza şi corpul coboară în extensie, poziţie ce se menţine pînă la aterizare.



Unele probleme ale tacticii jocului de hochei pe gheață *)

A. TARASOV
antrenor emerit al U.R.S.S.

Valorificarea maximă a paselor variate, rapide și frecvente este principala armă tactică a școlii sovietice de hochei pe gheață, care se bazează pe acțiunile colective ale jucătorilor. În articolul de față vom expune unele considerații în legătură cu tactica paselor, vom analiza condițiile în care jucătorii își pasează pucul. În legătură cu aceasta nu se poate să nu atingem și problema creației, a inițiativei sportivului. Considerăm necesar să lămurim unele elemente ale jocului de hochei, care îngreuiază uneori sarcinile antrenorilor în ceea ce privește pregătirea tactică justă a jucătorilor de hochei.

Cine este vinovatul?

Deseori putem auzi diferitele replici ale jucătorilor de hochei: „tu nu ai pasat acolo unde trebuia", „tu te-ai plasat greșit", „tu pierzi mereu pucul din cauza driblingului exagerat" și altele asemănătoare. Aceste discuții sînt fără sfîrșit. Jucătorii se despart, fiecare convins de justețea părerii sale. Uneori își poartă chiar pică. Nu mai este necesar să adăugăm că aceste divergențe, această incapacitate în analizarea celor mai importante situații de joc exercită o influență dăunătoare asupra creșterii măiestriei sportive și în special a celei tactice. Să analizăm acum unele cazuri tipice de pase care provoacă de obicei numeroase divergențe între jucătorii de hochei.

Intrînd în posesia pucului în zona sa fundașul trebuie să paseze imediat atacantului; e de dorit ca atacantul să se găsească în zona de mijloc. În acest caz începe un puternic contraatac. Dar, fundașul căutînd să-și dribleze adversarul, pierde pucul astfel încît pe neașteptate poarta este în pericol (fig. 1).

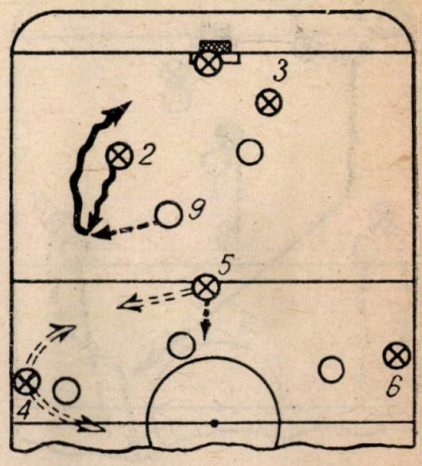


Fig. 1

La prima vedere, vina aparține în întregime fundașului. Analiza adîncită a fazei de joc dă însă o altă explicație celor întîmplate. În timp ce fundașul conducea cu siguranță pucul, în cîmp nu existau coechipieri liberi, astfel că el nu putea pasa fără să riște. În desenul care înfățișează faza de joc, se arată cu linia punctată dublă cum ar fi trebuit să se plaseze atacanții 4 și 5. Jucătorul 6 ar fi trebuit să-și frîneze întrucîtva înaintarea, ceea ce ar fi permis fundașului 2 să execute o pasă lungă în diagonală. Dar, acest lucru nu s-a

*) Traducere din revista „Sportivnîi Igri" nr. 3/1957.

întîmplat, adversarul a executat un marcaj sever şi fundaşul a fost nevoit să recurgă la dribling.

Este oare vinovat fundaşul? Da, însă numai în măsura în care a driblat greşit şi a pierdut pucul. Ce e drept, există şi a treia soluţie: fundaşul ar fi putut să patineze spre poarta proprie şi să se desprindă de adversarul său pentru menţinerea pucului. El însă nu poate folosi de fiecare dată acest procedeu, renunţînd întotdeauna la dribling într-o asemenea situaţie.

Oricum, prima cauză a hotărîrii luate de fundaş este aceea a acţiunilor greşite ale partenerilor săi. Ei nu s-au putut demarca şi astfel nu au creat condiţiile necesare pentru pasarea pucului.

Şi acum un alt caz. Atacantul 4 se găseşte în zona adversă şi recurge de asemenea la dribling (fig. 2). El nu

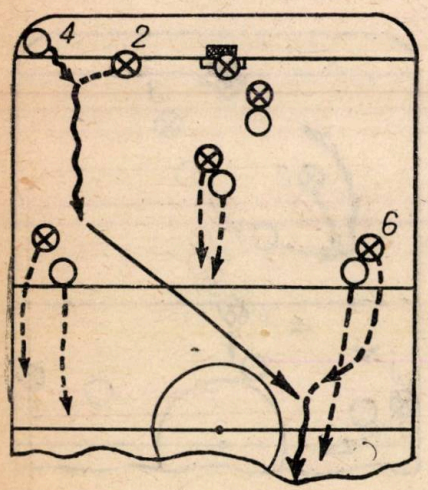


Fig. 2

acţionează în mare viteză şi se găseşte în colţul terenului, acolo unde adversarul îi impune un duel de forţă. Aici condiţiile de dribling nu sînt nici pe departe favorabile. Drept urmare, jucătorul pierde pucul, adversarul intră în posesia lui şi începe un contraatac trimiţînd o pasă lungă atacantului 6. În această situaţie nu au existat parteneri nemarcaţi, astfel încît driblingul a fost singurul mijloc, deşi nu cel mai bun, pentru depăşirea adversarului.

Concluzia este una — pucul poate fi pasat cu succes numai dacă partenerii nu sînt marcaţi de adversar.

Pregătirea tactică nu trebuie forţată însă trebuie pus accentul pe educarea spiritului creator

Procesul educaţiei tactice a jucătorilor de hochei cere să se ştie să se acţioneze fără puc. Aici multe depind de sportivul însuşi, de spiritul lui de iniţiativă, de priceperea de a rezolva în mod independent, cu adevărat creator, diferite probleme tactice care apar în cursul întrecerii.

Noi antrenorii trebuie să dezvoltăm pe toate căile aceste calităţi ale jucătorilor. „Forţarea" diferitelor combinaţii, fenomen care din păcate se mai întîlneşte deseori în hocheiul sovietic trebuie înlocuită prin educaţia creatoare a sportivului, bazată pe înţelegerea profundă şi elastică a diferitelor elemente tactice întîlnite în cursul jocului.

Să exemplificăm. Deseori, în cursul antrenamentului se învaţă următoarea combinaţie. Doi atacanţi pornesc în viteză din propria lor poartă şi, pasîndu-şi pucul, caută să intre prin flanc în zona adversarului pentru a ataca poarta din viteză. Pe celălalt flanc înaintează coechipierul lor, gata să primească pucul. Zi de zi această combinaţie tactică se introduce în lecţie. Cu toate acestea, situaţia în cursul jocului face să fie de aşa natură încît flancul de atac trebuie schimbat sau una din extreme trebuie să pătrundă în centru pentru primirea pucului. Sau, ar putea să se creeze o soluţie şi mai bună care necesită trimiterea pasei către coechipierul care patinează în faţă şi pătrunde în zona adversarului, concretizînd atacul.

Alte exemple. Un jucător, intrînd cu pucul prin flanc (margine) în zona adversarului şi cunoscînd dinainte sistemul de plasament al coechipierilor săi (de pildă, unul dincolo de poartă iar celălalt lateral faţă de poartă), trimite la întîmplare pucul unuia din atacanţi. Sau, jucătorii aflîndu-se în colţul terenului în zona adversarului, trimit pucul la întîmplare, dincolo de poartă, unui atacant sau înapoi, din mantinelă, către fundaşul lor (potrivit unei înţelegeri prealabile).

Aceste mişcări tactice constituie baza tacticii echipei. Este clar că pregătirea tactică a jucătorilor de hochei pentru un astfel de joc nu prezintă o mare dificultate. De asemenea, nu e greu să se or-

ganizeze un astfel de antrenament, dat fiind că nu e necesar să ne gîndim mult la conținutul lecției, la alcătuirea unor noi exerciții tactice, deoarece există rețete gata pregătite pentru toate situațiile de joc.

La ce duce o asemenea orientare? Pe neobservate jucătorul de hochei începe să acționeze șablon, potrivit unor scheme dinainte învățate, de la care nu poate să se abată, deoarece partenerii lui, îndeplinind tema antrenorului, caută să respecte întocmai tactica dinainte stabilită.

Să însemne oare că echipa care joacă după o anumită schemă nu poate obține succese în concursuri? Bineînțeles că ea poate. Succesele vor fi însă întîmplătoare, nedurabile. Mai devreme sau mai tîrziu jocul mecanic își va spune cuvîntul.

Intr-adevăr, orice schemă care stabilește dinainte plasamentul jucătorilor și acțiunile lor, necesită anumite condiții pe teren. Dar dacă adversarul cunoaște, fie și în linii generale, sistemul de joc al unei asemenea echipe, el va complica fără dificultate aceste condiții.

Această problemă are și un alt aspect. Tineretul nostru, care este educat în spiritul inițiativei creatoare, nu poate să-și manifeste din plin calitățile spirituale jucînd după o schemă dinainte stabilită. Prin schemele de tot felul, dinainte stabilite, tinerilor sportivi „li se taie aripile". Astfel interesul jucătorilor scade, fără a mai vorbi de faptul că antrenorul nu izbutește să scoată la iveală posibilitățile jucătorului.

O condiție de bază: cunoașterea combinațiilor fundamentale.

Să cunoaștem combinațiile principale

Cum se poate însuși și perfecționa tactica? Pe calea așa-zisei manifestări libere a posibilităților creatoare ale jucătorilor de hochei?

Bineînțeles că această cale unilaterală nu dă rezultate favorabile deoarece astfel se pierde un element foarte important în tactică — controlul asupra acțiunilor jucătorilor. In acest caz jocul echipei va căpăta un caracter anarhic, haotic.

Pentru a colabora cu succes cu ceilalți jucători ai echipei, jucătorul de hochei trebuie să înțeleagă pe deplin rolul său în joc, să cunoască la perfecție combinațiile tactice fundamentale; subliniem, combinațiile fundamentale, deoarece numărul combinațiilor tactice în jocul de hochei este atît de mare, încît jucătorul nu poate să le însușească pe toate și afară de aceasta nu ar avea nici un sens. S-ar părea deci că revenim la principiul „forțării" combinațiilor, pe care îl condamnasem. Dar nu e nici pe departe așa. Intreaga problemă se reduce la atitudinea pe care trebuie să o adoptăm față de aceste combinații tactice.

Combinațiile tactice trebuie să ofere jucătorului o prezentare a măsurii în care acțiunile lui sînt adecvate. Pe lîngă aceasta este și mai important faptul că efectuarea acestor combinații îl va ajuta pe jucătorul de hochei să-și dezvolte gîndirea tactică. El trebuie să le folosească ca pe un punct de reper care să-i permită să vadă mai precis și să distingă situația mereu schimbătoare, caracterul jocului, plasamentul jucătorilor adverși etc.

Să lămurim prin exemple.

Doi fundași și centrul atacant (fig. 3) primesc ca temă deposedarea celor trei

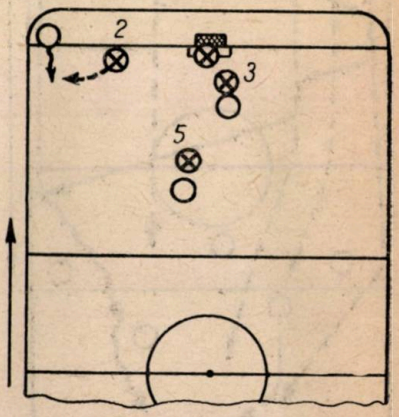


Fig. 3

atacanți adverși de puc, împiedicîndu-i să atace poarta. Cum se realizează această temă? Fundașul doi trebuie să se angajeze în luptă cu adversarul, iar celălalt fundaș trebuie să se plaseze în fața porții și să-i asigure pe partenerii săi. Centrul atacant 5 îl marchează pe centrul atacant advers.

Aceasta este poziția generală care rezultă din tactica de joc a echipei. Dar în joc pot apare și alte condiții. De pildă, unul din atacanți a țîșnit în

spatele porţii, s-a deplasat în flanc, sau, intrînd în posesia pucului, şi-a driblat adversarul. Ce hotărîre trebuie luată în această situaţie? Aici este cazul ca antrenorul să organizeze o dezbatere. Plasîndu-i pe jucători pe teren în poziţiile cele mai des întîlnite, el explică întregul sens al combinaţiei iar jucătorii desfăşoară combinaţia la început în tempo lent iar apoi în tempo rapid.

Iată un alt caz. Cei cinci jucători în atac, luîndu-şi elan din poarta proprie şi întîmpinînd contraacţiunea celor cinci jucători aflaţi în apărare, caută să pătrundă în mare viteză în zona de atac şi să atace poarta (fig. 4). Antrenorul explică din nou poziţiile fundamentale

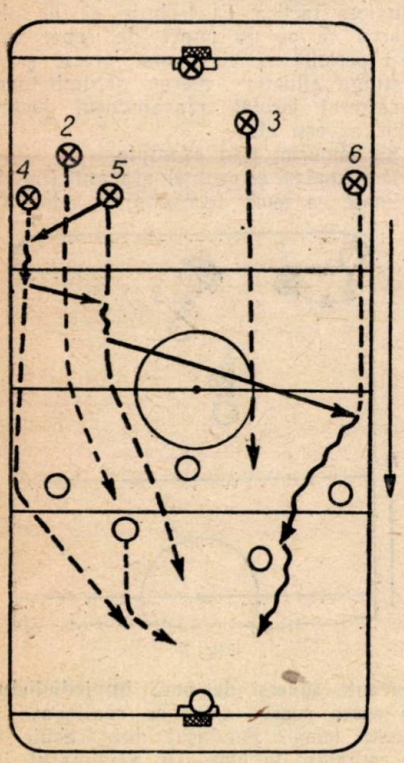


Fig. 4

şi cere rejucarea combinaţiei, pasînd pucul în mare viteză. Aceasta se referă în special la cei trei atacanţi în timpul acţiunilor lor în zona de mijloc în momentul contactului cu adversarul. Antrenorul caută ca jucătorii să înveţe diferite pase, cu schimb de locuri din viteză. El poate completa combinaţia, cerînd de pildă ca fundaşii să-i sprijine pe atacanţi.

In legătură cu aceasta antrenorul poate trasa următoarele sarcini: plasarea desfăşurată a extremelor pînă la linia de mijloc a terenului; îngustarea frontului de atac odată cu intrarea în zona adversarului; intensificarea manevrelor în această zonă în cadrul alegerii poziţiei, pentru primirea mai comodă a pucului şi pentru atacarea porţii. Jucătorul care se află în posesia pucului trebuie sau să înainteze spre poartă şi să tragă la poartă, sau să păstreze pucul şi să fie gata să paseze precis şi la timp partenerului care s-a eliberat de adversarul său direct şi care e gata să tragă la poartă.

Cu totul alte cerinţe trebuie să îndeplinească jucătorul în apărare: el nu trebuie să permită adversarului să dezvolte o mare viteză şi să joace liber pucul. In acest scop antrenorul dă jucătorilor ca temă marcarea atacanţilor adverşi în zona de mijloc. La graniţa zonei lor, jucătorii caută să intre în posesia pucului sau să-l aducă pe adversar în poziţia „afară din zonă". In zona lor, jucătorii aflaţi în apărare trebuie să-şi marcheze sever adversarii, fiind în acelaşi timp foarte atenţi la asigurarea reciprocă. De asemenea este necesar să se creeze condiţii pentru contraatacul rapid.

Toate acestea constituie bazele tacticii şi jucătorii de hochei trebuie să le respecte în cursul antrenamentelor.

După cum am mai arătat, exerciţiile tactice pentru antrenamentul echipei sînt destul de complicate şi trebuie să fie precedate fireşte de exerciţii mai simple atît pentru diferiţi jucători de hochei cît şi pentru compartimentele echipei.

Antrenamentul tactic pe teren trebuie întărit bineînţeles cu pregătirea teoretică. Se recomandă ca în cadrul acestor lecţii teoretice jucătorii să discute diferitele situaţii şi faze de joc.

Concluzia este următoarea. Efectuarea combinaţiilor tactice trebuie să-i ajute pe jucătorii de hochei să înţeleagă esenţa jocului, să educe în ei o atitudine elastică, cu adevărat creatoare faţă de rezolvarea sarcinilor principale trasate de antrenori.

Experienţa echipei clubului sportiv central al Ministerului Apărării (T.S.K.M.O.)

arată că acest mod de a privi lucrurile dă rezultate pozitive. Cunoscînd principiile tactice imuabile, adică pentru a ne exprima mai simplu — ce anume trebuie și ce anume nu trebuie să facă, jucătorii de hochei își însușesc foarte repede măiestria. Echipa în care jucătorii de hochei, păstrînd trăsăturile lor individuale, stăpînesc măiestria tehnică și tactică, va constitui întotdeauna un colectiv puternic.

Despre rolul antrenorului

Și acum cîteva observații despre rolul antrenorului în educarea tactică a jucătorilor de hochei. Caracterul greșit al metodei „forțării" unor anumite combinații constă în aceea că antrenorul cere iar jucătorii îndeplinesc fără să crîcnească cerința antrenorului: „Numai așa și în nici un caz altfel!"

Fără îndoială că antrenorul, mai ales în perioada instruirii, trebuie să dea în permanență sfaturi jucătorilor, să le stimuleze gîndirea spre rezolvările juste.

Cînd sportivul face primii pași și are numeroase probleme nelămurite, se admite într-o oarecare măsură ajutarea lui prin „suflat". Dar, pe măsura creșterii măiestriei jucătorului de hochei, practica permanentă a „suflatului" îi va dăuna mult. Acest procedeu metodic de pregătire și îndrumare a jucătorului de hochei trebuie înlocuit acum, deoarece în caz contrar jucătorul, obișnuindu-se cu „suflatul" permanent, se va pierde într-o situație mai dificilă și nu va putea adopta în mod permanent o hotărîre justă.

Pentru a evita aceasta, antrenorul trebuie să ducă o permanentă muncă individuală, iar pe măsura creșterii nivelului jucătorului el trebuie să-i încredințeze tot mai multe sarcini, permițînd așa-zisele autoantrenamente. Ne referim la antrenamentele în care jucătorii, discutînd cu antrenorul conținutul lecției sau părțile ei, își perfecționează ei înșiși combinația tactică respectivă.

Folosul unui astfel de antrenament este foarte mare. Creșterea rapidă a nivelului tehnic și al cunoștințelor jucătorului este evidentă.

Cui aparține inițiativa?

Considerăm necesar să ne ocupăm de încă o problemă importantă. Cui aparține inițiativa în dezvoltarea combinației tactice? Jucătorului care are pucul sau coechipierilor săi? Fără a rezolva această problemă nu putem dezvolta în mod just gîndirea tactică și măiestria jucătorilor de hochei.

Părerile antrenorilor sînt împărțite. Unii consideră că jucătorul de hochei care are pucul este un fel de dirijor iar partenerii trebuie să aleagă locul subordonîndu-i-se lui. Locul se alege de cele mai multe ori potrivit unei înțelegeri. Alții consideră că inițiativa principală în dezvoltarea combinației tactice trebuie să revină jucătorilor care nu au pucul. Cine are dreptate?

Să încercăm să analizăm. Jucătorul de hochei ocupat cu conducerea pucului este lipsit uneori de posibilitatea de a se orienta rapid și corect din cauza duelului cu adversarul lui. Acest simplu fapt nu ne dă dreptul să atribuim acestui jucător o sferă largă de obligații. In afară de aceasta, încredințînd unui singur jucător sarcina de a conduce pe ceilalți patru, minimalizăm în mod evident posibilitățile lor creatoare și le paralizăm într-o oarecare măsură inițiativa. Practica arată că la echipele în care inițiativa tactică este subordonată jucătorului care are pucul sau pur și simplu unui singur jucător (care conduce jocul), măiestria tactică a jucătorilor crește foarte lent iar tactica echipei este sărăcăcioasă. In asemenea condiții se reduce inițiativa creatoare individuală, fără a mai vorbi de dreptul la risc, dat fiind că jocul fiecărui jucător depinde în mare măsură de cel care este în posesia pucului.

Situația este cu totul alta atunci cînd noi antrenorii vom adopta o altă atitudine față de dezvoltarea combinației tactice și realizarea ei. In decursul jocului antrenorul trebuie să-i oblige pe jucători să-și aleagă în permanență locul, să scape de marcajul adversarului. Atunci cînd toți cei patru parteneri își aleg locul, jucătorul aflat în posesia pucului dobîndește mari posibilități pentru efectuarea paselor. Firește că el va juca cu jucătorul care se găsește în cea mai bună poziție pentru dezvoltarea atacului. Menționăm între altele că jucătorul care manevrează în căutarea celei mai bune poziții îl distrage uneori atît de mult pe adversar încît creează partenerului cu pucul condiții favorabile pentru dribling.

În cadrul acestei metode jocul în atac se construieşte nu pe tendinţa unuia de a-şi impune iniţiativa celorlalţi patru jucători sau — cu atît mai mult — pe o schemă gata, cînd atacanţii trebuie să aleagă din timp o poziţie determinată. Jocul se construieşte pe acţiunile creatoare ale fiecărui jucător şi mai ales ale acelora care au ales corect locul, în funcţie de fazele mereu schimbătoare pe teren.

Desigur, între jucătorul care are pucul şi ceilalţi jucători trebuie să existe o înţelegere reciprocă sau — cum se obişnuieşte să se spună — sudură. Vreau să fim înţeleşi în mod just. Noi nu minimalizăm nici pe departe rolul de mare răspundere al jucătorului care are pucul, deoarece ne dăm seama că acest jucător trebuie să ştie întotdeauna să adopte o hotărîre potrivită: sau să trimită pucul unuia dintre parteneri, sau să recurgă la dribling, sau în sfîrşit, să tragă la poartă. Nu sîntem de acord însă cu sistemul potrivit căruia unul îi „dirijează" pe ceilalţi.

Din păcate, în echipele sovietice de hochei există jucători care practică excesiv jocul în care ei sînt centrul atenţiei, revendicînd un rol special în colectiv (Bobrov — T.S.K.M.O., Dekeaşev — L.D.O., Kuzin — Dinamo şi alţii). Aceşti jucători sînt de obicei lipsiţi de sprijinul partenerilor. Ei subapreciază de asemenea importanţa participării pline de abnegaţie la jocul de apărare.

Alături de asemenea jucători ceilalţi sportivi se dezvoltă foarte lent: contactul dintre ei este insuficient, încrederea nu se acordă tuturor iar aceasta duce la manifestarea incompletă a iniţiativei, a aptitudinilor creatoare ale fiecărui jucător.

Ce se întîmplă însă cu un jucător de valoare dacă el joacă cu sportivi mai slabi? Un exemplu strălucit de comportare justă într-o asemenea situaţie este acela al marelui jucător de fotbal Grigori Fedotov. Avînd un nivel excepţional de ridicat, el ştia să joace cu orice partener, fără să-l împiedice vreodată să-şi manifeste calităţile. Nu întîmplător el a educat numeroşi jucători de valoare — V. Nikolaev, D. Denin, A. Grinin, V. Bobrov şi alţii.

Am luat un exemplu din fotbal deoarece acest exemplu este foarte edificator. In hochei există însă de asemenea maeştri de mare valoare ca de pildă N. Sologulov, A. Uvarov, E. Babici, care nu au subapreciat niciodată rolul partenerilor lor, le-au acordat toată încrederea astfel încît jucătorii mai slabi au putut să-şi manifeste din plin personalitatea sportivă. Bineînţeles că la momentul oportun, aceşti jucători au ştiut să-şi influenţeze în bine partenerii.

Pentru un spirit creator colectiv

Revenind la problema de a şti cine trebuie să aibă iniţiativa, trebuie să adăugăm că aprecierea justă şi rapidă a fazei de joc nu este în puterea jucătorului ocupat cu conducerea pucului. In legătură cu aceasta creşte considerabil responsabilitatea tuturor jucătorilor, fiind deosebit de necesară iniţiativa lor şi combativitatea maximă pe teren. Cu alte cuvinte, cei patru jucători creează în permanenţă faze de joc care ajută, iar deseori îl obligă, pe jucătorul care are pucul să acţioneze corect.

Acest sistem complică desigur pregătirea jucătorilor de hochei, dar îşi găseşte o deplină justificare. In această idee se găseşte un principiu creator: fiecare jucător se simte atît creator cît şi executor al combinaţiei tactice.

Jucătorii care au cunoştinţe multilaterale, care au orizontul deschis pentru iniţiativă creatoare, inventivitate, fac ca jocul să fie bogat şi elastic din punct de vedere tactic. Măiestria lor creşte zi cu zi.

Particularități tactice ale jocului de handbal pe teren redus sau ale handbalului de sală

Prof. FRANCISC SPIER
antrenor

În articolul precedent (Revista „Cultură Fizică și Sport" nr. 12/1957) am văzut că handbalul pe teren redus și-a căpătat „stilul" său propriu de joc, care deseori se deosebește radical de cel al handbalului de cîmp.

Regulamentul jocului și dimensiunile reduse ale terenului au exercitat în decursul timpului o influență hotărîtoare asupra evoluției tehnicii și tacticii: întîi s-a adaptat tehnica noilor condiții și astfel dezvoltîndu-se și perfecționîndu-se continuu, deprinderile de bază au generat procedee noi și complexe, uneori mai complicate dar subtile, culminînd deseori cu execuții de-a dreptul artistice, care la rîndul lor au dat handbalului redus acea notă caracteristică proprie, despre care am vorbit.

Tactica — la început preluată de la handbalul de cîmp — s-a adaptat mai greu cerințelor și condițiilor noi de joc. Dar cu timpul, datorită interdependenței și influențelor exercitate de toți factorii (fizic, tehnic, tactic, moral și de voință, regulamentul etc.), unul asupra celuilalt și toți la un loc asupra progresului și evoluției jocului, tocmai tactica a devenit factorul dominant, care determină în cea mai mare măsură caracterul și specificul acestui joc sportiv, al cărui „stil" diferă atît de mult de acela al handbalului în 11 jucători. Astăzi tactica — de atac și apărare — pe de o parte pretinde atingerea unui anumit grad de tehnicitate (fără de care nici nu se mai poate practica un handbal redus modern și eficace), iar pe de altă parte contribuie efectiv la perfecționarea necontenită a tehnicii și promovează neîncetat procedee noi și utile.

Tactica jocului în sală și pe teren redus cere — datorită exigenței mărite a regulamentului, datorită spațiului de acțiune restrîns, vitezei mărite, și ritmului susținut de joc, în consecință, datorită gradului ridicat de dificultate al execuțiilor — o mai chibzuită mișcare în teren a jucătorilor și o folosire mai rațională a procedeelor tehnice legate de mînuirea balonului, decît în handbalul de cîmp. Fiecare mișcare trebuie să aibă la bază un raționament tactic bine definit și trebuie subordonată strict unui anumit scop tactic. De asemenea trebuie cunoscute perfect și aplicate practic toate principiile și regulile ce călăuzesc acțiunile de tactică individuală, combinațiile tactice de bază și tactica colectivă.

„Asigurarea mingii", sub orice formă, este și aici o cerință de prim ordin! Dar acest principiu tactic poate fi mai greu aplicat în handbalul redus decît în handbalul de cîmp, deoarece condițiile specifice acestui joc îngreuiază cu mult execuția tehnică, care prin complexitatea ei este și așa destul de anevoioasă. Pasele date fără o „adresă" precisă, fără o tărie anumită, fără a se ține cont de poziția în acțiunea de demarcare a coechipierului și de posibilitățile de intervenție ale adversarilor, mingea fiind trimisă pripit și nesigur, fără a se realiza un „contact vizual" cu coechipierul, sau fără a se fenta după stabilirea acestuia, care-i permit adversarului să seziseze intenția executantului, vor fi de cele mai multe ori interceptate. Deci uneori va fi necesar, ca cel care pasează să se folosească de o convingătoare fentă de aruncare, apoi să se uite derutant în altă parte și de abia după aceea să arunce surprinzător (pentru adversar) mingea acelui coechipier, cu care s-a înțeles în prealabil „din priviri" (contact vizual). Dar și în acest caz „demarcarea" va reuși cu mult mai greu decît pe terenul mare. Un demarcaj ofensiv, bazat pe depășirea directă a adversarului, este aproape de nerealizat în fața unei zone

de 6 apărători, pe un spaţiu atît de limitat.

★

Tratînd în continuare despre problemele tacticii colective, vom enunţa şi descrie pe scurt cele mai uzuale sisteme de atac şi apărare folosite azi în handbalul de sală şi pe teren redus.

În apărare echipele au renunţat — în principiu — la sistemul de apărare „om la om", care se foloseşte cu succes şi din ce în ce mai mult în handbalul de cîmp. Totuşi, apărarea „om la om" îşi găseşte întrebuinţarea şi în handbalul redus, dar numai în anumite situaţii tactice şi în cazuri speciale. Astfel va fi indicat să se abandoneze o apărare retrasă, statică, aglomerată în faţa porţii şi strict defensivă, atunci cînd adversarul „ţine mingea", caută să „cîştige timp" şi practică aşa-zisul „joc pasiv". In această situaţie se va trece la un „om la om" foarte activ şi agresiv, eventual chiar pe tot terenul. De asemenea se poate aplica cu succes un marcaj strict la om împotriva unei echipe care prin eliminarea unui jucător, este numeric inferioară, etc.

Măsura colectivă de apărare, care s-a dovedit a fi cea mai eficace în lupta împotriva tehnicii avansate a înaintaşilor este „zona", cu diferitele forme şi variante ale ei. Aici fiecare jucător îşi ocupă locul indicat şi caută să supravegheze, să marcheze, să deposedeze de minge, sau să împiedice (în limitele regulamentului) pe adversarul care a pătruns în raza sa de acţiune, de a pasa sau de a arunca la poartă.

Tactica defensivă modernă pune la dispoziţia echipelor mai multe forme de apărare, care toate apar ca variante ale sistemului de apărare în zonă şi au la bază aşa-numitul „sistem suedez". Inainte de toate vrem să subliniem că toate aceste sisteme şi forme de apărare sînt bune şi pot fi folosite cu succes, dacă antrenorii şi jucătorii se vor pricepe să aleagă — în funcţie de condiţiile specifice şi de influenţele existente (specificul de joc şi tactica adversarului, lăţimea terenului etc.) — tactica şi sistemele cele mai adecvate.

Să vedem care sînt formele de apărare cele mai des întîlnite astăzi.

1. **„Zona simplă", sau „zona de 6"** (fig. 1) în care toţi cei şase jucători de cîmp sînt aşezaţi într-o singură linie, la aproximativ 1 m în faţa liniei spaţiului porţii, apărătorii formînd un „semicerc viu" în jurul acestuia. Dacă un adversar ameninţă şi se pregăteşte să arunce la poartă, apărătorul dinaintea

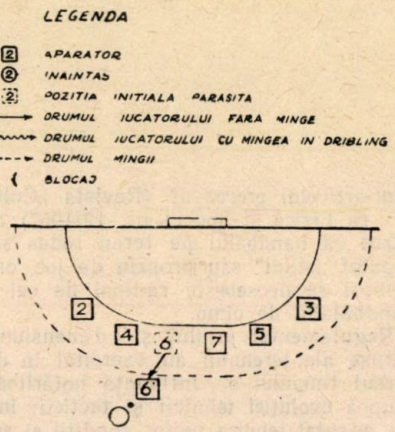


Fig. 1

lui va trebui să „iasă" pentru a-l împiedica să execute aruncarea, căutînd să blocheze mingea cu mîinile ridicate, pe partea braţului de aruncare al adversarului. „Spărtura" creată în apărare prin „ieşirea" în faţă a acestui jucător, trebuie „închisă" de vecinii lui din stînga şi din dreapta, printr-o deplasare a acestora spre locul rămas liber. Dacă adversarul nu aruncă la poartă ci pasează, apărătorul se retrage elastic şi rapid şi se reîncadrează în dispozitivul de apărare. Acelaşi procedeu se va repeta mereu şi astfel întreg jocul defensiv — departe de a fi complet static şi pasiv — capătă un aspect dinamic, datorită deplasărilor laterale ale întregii zone şi mişcărilor elastice de ieşire şi retragere ale apărătorilor.

Apărarea pe o linie se recomandă echipelor de copii, juniorilor de categoria a II-a, echipelor feminine, atunci cînd adversarii nu dispun de aruncători puternici de la distanţă, pe terenuri late (peste 20 m) şi împotriva echipelor cu un joc de înaintare prin excelenţă combinativ, care caută îndeosebi pătrunderile pe semicerc etc. O atenţie specială trebuie acordată pivoţilor adverşi!

2. **„Zona de 5+1"** (fig. 2) funcţionează după aceleaşi principii, numai

că aici se va plasa un jucător în față, la aproximativ 9 m, care în apropierea liniei de aruncare liberă va practica un joc distructiv. El are sarcina să jeneze pe adversar la pasarea mingii, să

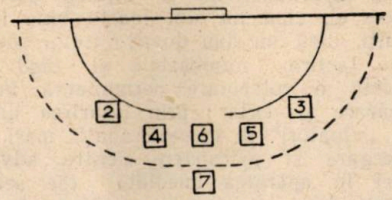


Fig. 2

atace pe conducătorul jocului și să-l stînjenească, să caute să blocheze eventualele aruncări de la distanță să intercepteze pasele laterale, prin care se schimbă jocul de pe o parte pe cealaltă etc. In același timp, acest jucător — dată fiind poziția sa avansată — va trebui să fie întotdeauna primul care pornește la contraatac.

Această formă de apărare va fi folosită din aceleași motive, de către și împotriva acelorași echipe, ca și „zona de 6".

3. **„Apărarea 4+2"** (fig. 3) este alcătuită din patru „apărători de semicerc" și doi „vînători" avansați. Primii acondă „spațiului periculos" din fața porții o atenție deosebită și privesc ca o sarcină secundară marcarea strictă a extremelor, mulțumindu-se — fără a-i neglija totuși — să-i supra-

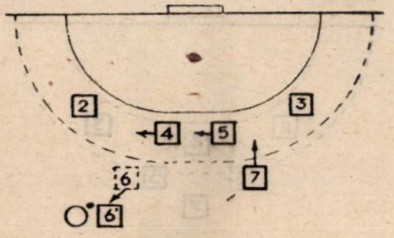


Fig. 3

gheze atunci cînd aceștia nu au mingea. Ei se deplasează lateral în apropierea liniei ce delimitează spațiul porții (la aproximativ 1 m), spre stînga sau dreapta, în funcție de faza cu mingea. Cei patru jucători din spate vor ieși numai în cazuri excepționale, pentru a bloca mingile aruncate spre poartă, sau pentru a împiedica pe adversar la executarea aruncărilor; de obicei însă, ei se deplasează lateral (individual în urmărirea adversarului direct, sau cu o formație defensivă compactă). Cei doi apărători avansați însă, au o rază de acțiune destul de mare: într-un continuu „du-te-vino", ei vor înainta sau se vor retrage, se vor deplasa spre stînga sau spre dreapta și vor stînjeni pe adversar în construirea fazelor sale de atac, la aruncările la poartă de la distanță etc. Adecvat situației, ei vor acționa pe o poziție mai avansată sau mai retrasă, avînd ca bază de plecare locurile indicate în fig. 3, imediat înaintea liniei de aruncare liberă. In timp ce adversarul care are mingea este atacat, cel de al doilea „vînător" se retrage și se încadrează — pe partea cealaltă, în spatele lui — în linia celor patru apărători de semicerc, ocupînd astfel spațiul rămas liber între apărătorul exterior și ceilalți trei jucători de fund, care au „flotat" spre faza cu mingea. El va reuși să zădărnicească astfel încercarea de pătrundere a celui de al doilea „conducător de joc" al adversarului (între apărătorii 3 și 5). Dacă adversarul mută jocul pe partea cealaltă, atunci al doilea „vînător" iese în întîmpinarea posesorului mingii, iar primul se retrage.

Folosind „zona 4+2" trebuie să împrumutăm cîteva reguli de funcționare din apărarea „om la om". Apărătorii trebuie să-și îndrepte atenția întotdeauna, în primul rînd asupra adversarului care se găsește în fața lor, în zona respectivă (desigur fără a neglija celelalte principii ale zonei). Pe lîngă supravegherea și marcarea strictă a adversarului, apărătorii trebuie să „predea" și să „preia" cu mare grijă jucătorii adverși care se perindă prin zona lor. Spațiile rezervate fiecărui jucător și zonele de acțiune ale acestora fiind relativ mari, fac ca această formă de apărare să se recomande numai echipelor foarte bine instruite și în special formațiilor masculine.

4. „Zona de 3+3" sau „apărarea suedeză". Se așază trei apărători în spate și trei în față (fig. 4 și 5). Primii stau la aproximativ 1 m înaintea liniei spațiului de poartă, la o distanță destul de mare unul de celălalt, iar ceilalți trei își ocupă posturile cu puțin îna-

intea liniei de aruncare liberă, într-o formaţie oarecum compactă. Apărătorii de pe semicerc şi cei trei jucători avansaţi sînt aşezaţi — în poziţia lor iniţială — „pe interval" (fig. 4). Avînd în faţă exemplul din fig. 5 vom încer-

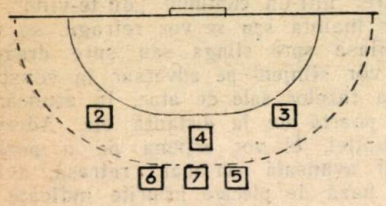


Fig. 4

ca să demonstrăm mecanismul de funcţionare al încercatului sistem suedez de apărare, presupunînd că echipa adversă atacă pe flancul ei drept şi adversarul nr. 6 este în posesia mingii. În primul rînd va răspunde „vînătorul" nostru din stînga (nr. 5) printr-o ieşire

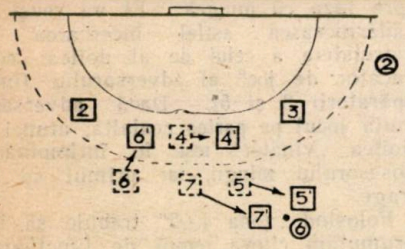


Fig. 5

la om atacîndu-l pe partea braţului de aruncare; „vînătorul" din mijloc (nr. 7), deplasîndu-se spre stînga, se va apropia şi el de adversarul cu mingea şi îl va împiedica să efectueze o pasă precisă şi sigură. Apărătorul nostru nr. 6 se retrage şi se încadrează în linia de apărare de pe semicerc. Practic ajungem din nou la o apărare 4+2. În cazul cînd adversarul transmite balonul pe partea stîngă de atac, jucătorul nr. 6 trebuie să iasă prompt din dispozitivul de siguranţă (de pe semicerc) şi să se apropie de adversarul cu mingea; „vînătorul" de mijloc (nr. 7) flotează spre dreapta „la minge", iar apărătorul nr. 5 se repliază spre linia spaţiului porţii. Acest sistem de apărare avantajează net lucrul distructiv al „vînătorilor", care pot interveni şi tulbura pe adversar la acţiunile lui de construire a atacurilor şi pot împiedica aruncările — deseori periculoase — de la distanţă. Pe lîngă acest mare avantaj trebuie relevată şi o dificultate, care poate deveni fatală atunci cînd apărătorii nu se înţeleg perfect între ei, cînd nu sînt foarte bine instruiţi, cînd nu dau dovadă de o coeziune tactică ireproşabilă şi cînd nu există o colaborare permanentă între apărare şi portar: prin întărirea liniei de „vînători" se creează spaţii mari de alergare şi pătrundere pentru adversari în apărarea imediată (pe semicerc), ceea ce permite acestora să înşghebeze atacuri în adîncime şi acţiuni combinative foarte eficiente. Apărarea va trebui să fie deci foarte mobilă şi elastică, iar componenţii ei vor trebui să se deplaseze continuu, rapid şi sigur, urmărind cu mare atenţie faza cu mingea, dar şi adversarii fără balon, care desigur vor pîndi ocaziile de pătrundere spre poartă.

Revenind la colaborarea între portar şi apărători vom sublinia că în acest sistem portarului îi revin sarcini extrem de grele: el va trebui să apere aproape întotdeauna singur mingile trase din unghiuri mici, de pe postul extremelor, iar jucătorii de cîmp vor trebui să „asigure" în primul rînd sectorul de mijloc al semicercului, „spaţiul periculos" din faţa porţii.

5. **„Apărarea romboidală"** sau **„zona de 3+2+1"** este de fapt o combinaţie a sistemului suedez de apărare (3+3) şi a „zonei de 5+1" (fig. 6). Avem aci

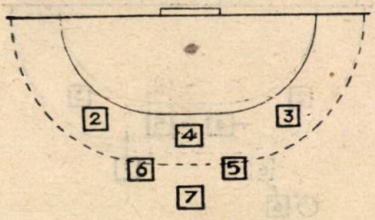


Fig. 6

un „vînător" mult avansat (nr. 7), la 9—10 m de poartă, doi jucători semiavansaţi (nr. 5 şi 6), la aproximativ 8 m de poartă şi aşezaţi „pe interval" şi în sfîrşit trei apărători de semicerc, care stau la o distanţă destul de mare unul de celălalt. Aceştia din urmă şi „vînătorul principal" (nr. 7), acţionează la fel ca şi în celelalte sisteme, iar

jucătorii semiavansați procedează asemănător celor doi „vînători laterali" din zona suedeză; în cazul unui atac al adversarului pe partea dreaptă, apărătorul nostru nr. 5 va înainta împreună cu vînătorul principal (nr. 7) spre adversarul cu mingea; apărătorul (nr. 6) se repliază și întărește linia de fund a dispozitivului nostru de apărare. Cînd echipa adversă schimbă flancul de atac, atunci apărătorul nr. 6 va trebui să „iasă la om" și să-l sprijine pe coechipierul său nr. 7 (care a flotat repede pe partea activă de atac a adversarului) în munca sa distructivă; jucătorul nr. 5 se va retrage în apărarea imediată, pe semicerc.

Acest sistem de apărare — bineînțeles numai dacă este foarte bine pus la punct — poate stabili un oarecare echilibru funcțional al avantajelor și dezavantajelor semnalate la celelalte sisteme. Aici sarcinile și respectiv răspunderea jucătorilor din cele trei (sau practic două) linii de apărare sînt mai just repartizate, iar posibilitățile reale de intervenție simțitor mărite. Pe de o parte adversarul nu va reuși să-și construiască și să-și desfășoare atacurile în voie, iar pe de altă parte, nu va izbuti să se strecoare sau să pătrundă cu ușurință spre poartă, spațiile de acțiune fiind considerabil micșorate printr-o mai judicioasă așezare a apărătorilor.

★

In atac vor reuși să facă față în primul rînd acei jucători care dispun de o gamă aproape nelimitată de mijloace tehnice (ale mișcării în teren și ale mînuirii mingii), care au dobîndit un înalt grad de pregătire fizică, care sînt capabili să seziseze prompt orice situație de pe teren, care reacționează fără ezitare la intențiile coechipierilor, care sînt în stare să aplice cunoștințele lor multiple și avansate, făcînd apel și la fantezia lor creatoare, în practica jocului, subordonîndu-le unui scop tactic imediat sau intereselor tactice ale întregii echipe. Aceste cerințe ale tacticii moderne de atac trebuie să fie satisfăcute de fiecare jucător în parte cu atît mai mult, cu cît practica jocului a dovedit că diferitele sisteme și forme de apărare sînt mai avansate în evoluția lor și de o eficiență mai mare decît sistemele de atac. Cu alte cuvinte, apărarea a devenit cu timpul o unitatea tactică mai bine închegată, cu mai multe sisteme și forme bine definite, care fiecare are regulile sale precise de funcționare, în timp ce în tactica ofensivă se poate semnala, tocmai în această privință, o simțitoare rămînere în urmă. Această realitate își găsește explicația în faptul că antrenorii au arătat preocupări serioase pentru găsirea unor sisteme și tactici de atac specifice handbalului redus, foarte tîrziu. Ei s-au mulțumit de obicei cu tacticile handbalului de cîmp, pe care au încercat să le adapteze spațiului și regulamentului modificat. Fără îndoială că în ultimii ani au început să se cristalizeze și în jurul atacului anumite tactici și sisteme cu caracter specific; totuși tactica de atac a rămas încă deficitară față de aceea a jocului defensiv. Această situație este generală și poate fi constatată pretutindeni acolo unde se joacă handbal redus și bineînțeles în mai mare măsură în acele țări, în care acest joc sportiv și-a făcut de curînd apariția. Am putut deci observa și la noi, că în majoritatea cazurilor problemele atacului își găsesc rezolvarea prin acțiuni individuale, prin folosirea „inspirată" a unor procedee tehnice de către unii jucători mai „tehnici" (deși în acest domeniu mai există lipsuri considerabile), și numai extrem de rar pe cale tactică. Cunoscînd această situație ne pare și mai evidentă necesitatea de a pune un accent deosebit pe instruirea tactică a formațiilor noastre și pe însușirea și perfecționarea acelor sisteme și forme de atac care astăzi sînt cunoscute și folosite cu succes de echipele cele mai bune din Europa. Să pregătim deci jucătorii conform cerințelor enunțate în fraza introductivă a acestui capitol și să-i instruim tactic în așa fel, încît să fie oricînd în stare să aplice cu succes una din cele trei forme de atac, pe care le vom descrie pe scurt:

1. **„Contraatacul"**. Fiecare echipă să aibă ca primă preocupare, îndată ce jucătorii ei au intrat reglementar în posesia mingii, să lanseze un contraatac. Trebuie să se urmărească în primul rînd obținerea în cel mai scurt timp a unei poziții clare de aruncare la poartă, înainte ca adversarul să fi

reuşit să se retragă şi să-şi organizeze apărarea. In momentul intrării în posesia mingii (printr-o intercepţie, prin scoaterea mingii de la adversar, prinderea mingii de către portar etc.) în primul rînd „vînătorii" — dar şi alţi jucători de pe poziţii mai avansate — vor trebui să plece fără ezitare şi în cea mai mare viteză spre poarta adversă, pentru a asigura contraatacului un „vîrf". Echipele foarte bine instruite şi rutinate vor sezisa posibilitatea de a realiza un contraatac cu cîteva fracţiuni de secundă înainte ca mingea să fi intrat efectiv în posesia echipei proprii (înainte de a se efectua intercepţia propriu-zisă de către jucătorul care va lansa contraatacul), iar „vîrfurile de contraatac" vor lua startul spre poarta adversă pe cît posibil de pe partea opusă locului de intercepţie. Contraatacul trebuie purtat de la început pînă la sfîrşit în cea mai mare viteză, iar pasarea rapidă şi precisă, cît şi alergarea tactică raţională (evitîndu-se aglomerările pe centru şi excluzînd posibilităţile de intervenţie ale adversarilor) sînt alte cerinţe care trebuie neapărat respectate. La noi s-a înrădăcinat părerea că un contraatac este numai atunci eficace şi poate fi considerat ca atare, cînd se ajunge printr-o singură pasă de la poarta proprie la semicercul advers. Această concepţie este greşită şi de aceea arătăm aici că pasele intermediare — uneori chiar laterale sau date înapoi — pot fi folosite cu succes şi nu stingheresc cursivitatea şi rapiditatea contraatacului. Desigur mingea nu trebuie reţinută de nici un jucător şi de asemenea nu trebuie să sufere deplasarea în cea mai mare viteză a jucătorilor spre poarta adversă.

2. **„Atacul poziţional".** Dacă adversarul a reuşit să se replieze în timp util şi să se aşeze în apărare conform sistemului şi planului său, atunci jucătorii vor trebui să seziseze aceasta şi să renunţe la efectuarea unui contraatac. Dintr-o privire ei trebuie să deosebească clar situaţiile favorabile pentru contraatac, de altele care fac pur şi simplu imposibilă realizarea acestuia. De asemenea ei vor trebui să fie capabili să „frîneze" şi să întoarcă un contraatac oprit de adversar şi să-l transforme într-un atac organizat. Odată viteza de alergare temperată, fiecare jucător îşi va ocupa postul şi poziţia sa iniţială de atac (care de obicei corespunde cu un anumit post şi o anumită poziţie în apărare). In funcţie de aceasta atacantul are de îndeplinit o serie de sarcini tactice principale: cei doi atacanţi extreme se vor aşeza în apropierea liniei porţii şi a liniei de margine, asigurînd astfel păstrarea unui front larg de atac. Fiind „angajaţi" pe posturile lor, ei vor însemna un permanent pericol pentru poarta adversă, fie ca realizatori din unghiuri dificile (prin folosirea unor procedee de aruncare la poartă specifice), fie ca creatori de situaţii favorabile pentru coechipierii lor (atrăgînd pe adversarii lor direcţi asupra lor şi mărind astfel spaţiile de pătrundere între apărătorii adverşi).

In spatele sau pe linia apărătorilor de semicerc a adversarului se vor posta pivoţii. In funcţie de tactica defensivă

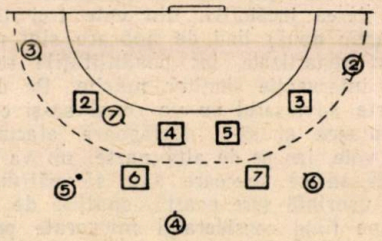


Fig. 7

a adversarului, se pot folosi 1 sau 2 pivoţi. (Cel de al doilea pivot provine de obicei din rîndul apărătorilor de semicerc ai echipei proprii şi funcţionează pe postul de pivot în cazuri speciale şi atunci cînd se folosesc numai doi „conducători de joc", aşezaţi lateral).

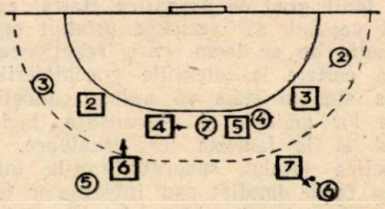


Fig. 8

Pivoţii îşi pot lua locurile în sectorul de mijloc al semicercului advers, sau lateral, între apărătorul de margine şi cel de mijloc (fig. 7 şi 8); în cel de al doilea caz, pivotul se va posta aproape

de apărătorul mărginaş, cu spatele spre acesta, cu partea sa stîngă (umărul stîng) spre poartă şi cu privirea şi braţele îndreptate spre faza cu mingea (cînd se găseşte pe flancul stîng de atac al echipei sale). Dacă se aşază în porţiunea de mijloc va sta cu spatele spre poartă, iar cînd acţionează pe aripa dreaptă de atac, se va aşeza cu spatele spre apărătorul din mijloc-stînga de pe semicerc şi apropiat de acesta şi mai departe de apărătorul care marchează extrema dreaptă a echipei în atac. Pivoţii pot acţiona mai static sau în mişcare şi pot îndeplini alternativ sarcini de realizatori sau creatori pentru coechipierii lor, care pătrund spre semicerc în urma „angajării" pivoţilor.

Mai retraşi ca poziţie (aproximativ pe postul şi în fişia de „inter") se găsesc cei doi înaintaşi care îndeplinesc rolurile de „conducători de joc" şi „pătrunzători"-alternativ, în funcţie de partea pe care se joacă mingea. Ei „construiesc" fazele şi conduc atacul, angajează pivoţii sau extremele, schimbă jocul de pe o parte pe cealaltă, aruncă la poartă prin surprindere de la distanţă, sau pătrund pe neaşteptate spre poartă etc.

Al şaselea jucător de cîmp poate funcţiona — aşa cum am văzut mai sus — ca un al doilea pivot, sau „conducător principal" de joc, de pe o poziţie destul de retrasă. In cel din urmă caz, pe lîngă calitatea sa de „constructor" al atacurilor, el trebuie ca „om de siguranţă" să asigure şi „echilibrul defensiv" al echipei şi să se replieze primul în propria apărare, în cazul cînd echipa lui pierde mingea în atac.

Din colaborarea celor 6 jucători şi din asamblarea sarcinilor individuale pe posturi — fiecare jucător păstrîndu-şi în principiu postul şi nepărăsindu-şi poziţia iniţială, decît din motive tactice foarte bine întemeiate — s-a dezvoltat şi perfecţionat acea formă de atac pe care o cunoaştem sub denumirea de „atac poziţional". In cadrul atacului poziţional echipele bine instruite şi disciplinate vor renunţa la driblinguri inutile în favoarea unui joc colectiv cu efecte surprinzătoare, bazat pe pase şi angajări rapide, precise, tari şi derutante, practicînd deci un adevărat joc de echipă. Din pasarea continuă, rapidă şi derutantă a mingii, intercalată cu fente de aruncare, pătrunderi etc. vor rezulta situaţii şi faze care vor permite angajări ale coechipierilor şi aruncări la poartă, uneori nestingherite. Desigur că această tactică de atac presupune un foarte ridicat grad de măiestrie tehnică şi cunoştinţe tehnico-tactice individuale foarte avansate, fiindcă în caz contrar, jocul — şi aşa destul de static — ar putea să devină urît — şi ceea ce este mai grav — lipsit de eficacitate.

Toate echipele de la noi din ţară (foarte puţine la număr!), care şi-au însuşit pînă în prezent vreun sistem de joc, în frunte cu reprezentativele noastre, şi-au bazat tactica de atac în special pe contraatacuri şi atacuri poziţionale. De altfel sîntem de părere că orice echipă de handbal redus, care vrea să se supună unui antrenament sistematic şi care tinde într-adevăr spre performanţe mari, va trebui să se mulţumească timp îndelungat — în decursul evoluţiei tactice a atacului ei — cu atacul poziţional. El trebuie să fie cunoscut perfect de fiecare jucător în parte, căci influenţează pozitiv gîndirea şi acţionarea tactică, impunînd ordine şi disciplină şi avînd efecte educative asupra jucătorilor. Fără a fi stăpînă pe această formă de atac, nici o echipă nu va putea păşi cu succes spre însuşirea altor sisteme de atac, mai avansate.

3. **„Atacul dinamic organizat"** este pentru majoritatea echipelor noastre — dacă ţinem seama de gradul de dezvoltare al handbalului în R.P.R. pînă în prezent — încă un „proiect de viitor". Este adevărat că unele formaţii au practicat un joc rapid şi în continuă mişcare şi că de aici au rezultat multe faze spectaculoase şi uneori eficace; dar acestor jocuri le-a lipsit tocmai acea temelie, care trebuie să imprime o anumită ordine şi disciplină tactică şi care face ca felul de joc adoptat să merite denumirea de „organizat". O asemenea situaţie înseamnă (în comparaţie cu „atacul poziţional") mai de grabă un regres, decît un pas înainte pe care de fapt trebuia să-l reprezinte „atacul dinamic organizat", care deschide jocului ofensiv noi căi şi noi perspective.

Să vedem cum se poate realiza un asemenea atac.

Presupunem că echipa noastră a intrat în posesia mingii. Jucătorii încearcă să contraatace şi sînt opriţi de apărarea adversă (sau ei şi-au dat seama că adversarul s-a repliat din timp şi orice încercare de contraatac ar eşua în în faţa apărării organizate a adversarului). In primul caz ei îşi vor tempera viteza de alergare, vor pasa eventual mingea înapoi unui coechipier, care venind din urmă de abia se încadrează în linia de atac şi vor „relua" oarecum atacul, sau (în cel de al doilea caz), vor parcurge de la început porţiunea de mijloc a terenului într-un ritm mai lent, pornind un „atac organizat", după ce toate posturile şi poziţiile au fost ocupate de către jucătorii respectivi — în funcţie de situaţia tactică de pe teren, sau conform indicaţiilor antrenorului — se va alege „atacul poziţional" sau „atacul dinamic organizat".

„Atacul dinamic organizat" permite jucătorilor să-şi părăsească posturile şi poziţiile iniţiale pentru a efectua schimburi de locuri în plin elan, peste una sau mai multe fîşii sau spaţii de acţiune. Fizionomia întregului atac capătă astfel un pronunţat caracter dinamic: o continuă mişcare *), într-un ritm susţinut, acţiuni pline de avînt, execuţii în viteză şi forţă etc. Iată trăsăturile de bază ale acestei forme de atac, în care „schimburile de locuri" şi „blocajele" — desigur adecvate specificului jocului — constituie mijloacele tactice principale, ce vor reuşi să pună în dificultate apărarea adversă, mai mult decît orice altă măsură tactică de atac (fig. 9 şi 10). Prin folosirea din plin a multiplelor şi variatelor procedee tehnice specifice, ce trebuie foarte bine stăpînite şi aplicate în condiţii extrem de grele, cît şi prin respectarea strictă a principiilor şi regulilor tactice, se pot obţine în cadrul acestei forme de atac rezultate foarte bune. Nu trebuie însă uitat că jucătorii nu au voie să-şi părăsească posturile — nici chiar în momentele cele mai „furtunoase" — decît din motive bine întemeiate, într-un scop tactic bine definit şi pe baza colaborării cu coechipierii în cadrul circulaţiilor tactice, a schimburilor de locuri etc. Orice nerespectare a acestei reguli constituie o abatere de la disciplina tactică a echipei şi poate avea urmări grave pentru buna desfăşurare a jocului.

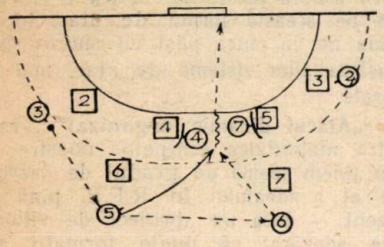


Fig. 9

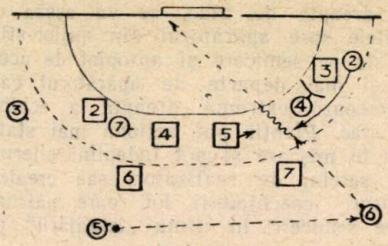


Fig. 10

*) Se înţelege prin aceasta o circulaţie permanentă a atacanţilor în dispozitivul de apărare advers.

★

Inainte de a încheia vrem să amintim încă două probleme care prezintă şi ele aspecte specifice handbalului pe teren redus:

1. Deoarece toţi jucătorii de cîmp trebuie să participe deopotrivă la acţiunile de atac şi de apărare a echipei, aceştia trebuie repartizaţi pe posturi corespunzătoare — conform constituţiei lor fizice, ţinîndu-se seama de calităţile lor fizice şi moral-volitive, de înclinaţiile şi aptitudinile lor — dar în acelaşi timp, trebuie să se aibă în vedere ca posturile din apărare să corespundă cu poziţiile şi posturile pe care le ocupă jucătorii în atac, şi invers. Aşa de exemplu „apărătorii de margine" de pe semicerc vor deveni „extreme", un „vînător" va ajunge „primul contraatacant" („vîrf de contraatac") şi apoi eventual „pivot", „apărători de mijloc" de pe semicerc, vor deveni în atac „conducători de joc" etc. Vedem deci că se impune o dublă specializare pe posturi (de atac şi apărare) şi că echipa —

spre înlesnirea schimbărilor de jucători în timpul jocului — trebuie să fie împărțită pe „grupe de specialiști" pe posturi. (De exemplu: „grupa extremelor", „grupa vînătorilor", „grupa apărătorilor de mijloc, pe semicerc" etc., la care partea — stînga sau dreapta — joacă un rol cu totul secundar). Jucătorii de schimb — trei la număr pentru jucătorii de cîmp — trebuie să fie de asemenea specializați, iar schimbările să se efectueze în principiu în cadrul grupelor respective.

2. Lucrul portarilor se deosebește fundamental de felul de apărare al portarilor din handbalul de cîmp. Va fi nevoie de însușirea și perfecționarea unor noi procedee tehnice, vor trebui adoptate noi tactici, și vor fi dezvoltate în mai mare măsură anumite calități fizice, morale și de voință; înainte de toate el trebuie să fie curajos, să aibă „reflexe" foarte bune, o mare viteză de reacție și execuție, să aibă o mare mobilitate articulară și suplețe, să fie îndemînatic etc.

Pe lîngă alte procedee, el trebuie să stăpînească perfect tehnica apărării cu piciorul. Aruncările din unghiuri mici trebuie să le apere în cele mai multe cazuri fără un sprijin consistent din partea apărătorilor; el se va deplasa rapid în „colțul scurt", îl va întîmpina pe aruncătorul advers, aproape lipit de stîlpul porții din colțul respectiv, stînd drept, cu ambele picioare pe pămînt, cu brațele ridicate în sus, cu fața îndreptată spre adversar. În unele cazuri este indicat să ocupe această poziție ieșind cu $^1/_2$ pas în afară, în întîmpinarea adversarului, pentru a micșora și mai mult unghiul de aruncare în așa fel încît introducerea mingii în „colțul scurt" al porții să fie de-a dreptul imposibilă. El va căuta deci să se „așeze în calea mingii" și nu se va baza pe obișnuitele „parade" sau „robinsonade!" Cu mîna sau cu piciorul dinspre „colțul lung" el va încerca — mai mult prin „mișcări reflexe" — să apere mingile aruncate acolo, însă i se recomandă să nu ridice riscant și la întîmplare (sub formă de „șut") piciorul, să nu închidă ochii (ceea ce tot nu i-ar fi de folos în cazul unei eventuale lovituri cu mingea, căreia desigur este expus).

În momentul contactului cu mingea este bine ca respirația să fie blocată și musculatura (în special abdominală) contractată. Mingile aruncate din față vor fi apărate în colaborare cu apărătorii, care vor trebui să „acopere" o anumită parte a porții, în funcție de brațul de aruncare al adversarului. Plonjoanele vor fi adesea utile și necesare, dar în nici un caz nu trebuie să se abuzeze de ele.

Portarul, de altfel ca și ceilalți jucători, trebuie să se pregătească cu multă seriozitate și să se antreneze îndeosebi în vederea dobîndirii cunoștințelor specifice handbalului pe teren redus, pentru a putea apoi corespunde din punct de vedere tehnic și tactic cerințelor unui joc modern și eficace.

Indoirea laterală în arc a corpului în schiul modern

G. JOUBERT şi J. VAURNET
Franţa

Acest articol a fost publicat de revista „Ski Français" nr. 96 din 15 octombrie 1957 şi deschide la începutul acestui sezon seria de articole consacrate problemelor de instruire ale schiului. Semnatarii — Georges Joubert, profesor de educaţie fizică, preşedinte şi antrenor al Clubului universitar din Grenoble şi J. Vaurnet, campion al Franţei pe anul 1957 şi membru al aceluiaşi club — sînt şi autorii unei valoroase lucrări consacrate noii tehnici a schiului — „Ski 1957". Din cîte sîntem informaţi, lucrarea pare să fie printre primele care consacră un studiu complet tehnicii moderne. Deşi în ultimii ani această tehnică folosită de majoritatea concurenţilor valoroşi, a provocat numeroase discuţii, fiind în multe privinţe în disonanţă cu tehnica preconizată de şcolile oficiale de schi (şcolile organizate de Federaţia franceză de schi, de Federaţia austriacă, de Federaţia elveţiană, etc.), nu a fost stabilită fiind că nimeni pînă la autorii amintiţi nu s-au încumetat să o contureze într-un studiu complex.

In articolul pe care-l prezentăm, autorii analizează un singur element al acestei tehnici — am putea spune că acesta este cel mai reprezentativ — îndoirea laterală în arc a corpului. Noi nu avem intenţia de a completa sau discuta această analiză, făcută cu multă competenţă de autori. Vrem să atragem doar atenţia că deşi acest element este cel mai specific noii tehnici şi are o largă utilizare, el nu se substituie tehnicii, o serie de alte elemente oarecum cunoscute concurenţilor noştri conlucrînd la realizarea ei şi fiind folosite cu aceeaşi predilecţie de către concurenţii străini.

Vom sublinia de asemenea că îndoirea laterală în arc şi mişcarea de „du-te-vino", a corpului, atît de des folosită de concurenţi în cadrul „şerpuirii" (cristianelor legate executate pe un arc de cerc mic) înlocuieşte în multe situaţii balansul vertical executat de schiori, cu scopul de a uşura schiurile în momentul intrării în ocolire.

Această îndoire laterală în arc asociată cu mişcarea de „răsucire" (în înţelesul nou acceptat) sînt elementele caracteristice noii tehnici şi le întîlnim în toate tipurile de ocolire, dînd rezultate în cursele de slalom, la fel ca şi pe traseele de coborîre rapide din pădure, pe piste dure sau în zăpezi mai mari. „Răsucirea", în înţelesul real al cuvîntului răsucire, nu trebuie limitată ca execuţie şi aport la ceea ce crede că se realizează prin „umăr fals" — strecurare pe lîngă fanion, ferirea concurentului de un eventual contact prea dur cu acesta. Mişcarea de rotire a umerilor care are ca efect imediat deplasarea umărului interior înainte se execută în sens contrar rotirii imprimate (prin mişcarea de împingere şi rotire a călcîielor) schiurilor de unde şi denumirea improprie de „umăr fals". Ea are rolul unui regulator — deviind mişcarea de deplasare laterală a schiurilor şi contribuind la echilibrarea schiorului care prin îndoirea laterală deplasează o bună parte din masa corpului spre interiorul virajului.

In altă ordine de idei vom remarca, cum face de altfel şi revista Ski Français *în textul consacrat prezentării articolului, că la Congresul internaţional, pentru învăţămîntul schiului, desfăşurat la Val d'Isére, profesorul Kruckenhauser, directorul Şcolii de pregătire a instructorilor şi antrenorilor austrieci, a prezentat acest element — îndoirea laterală — ca făcînd parte din ultimele realizări ale şcolii austriece de schi.*

Toţi schiorii au observat că actualii campioni utilizează mişcări de îndoire laterală în arc a corpului aproape în toate ocolirile lor. Oare aceste mişcări

au fost la origine mişcări de evitare permiţînd strecurarea cît mai aproape de beţele de slalom? In orice caz acestea nu mai au această menire şi pentru a ne convinge este suficient de a privi evoluţia campionilor în afară de concurs.

Indoirea laterală devenind un fapt, în faţa antrenorului se pun două probleme:

1. Reprezintă ea un ajutor pentru schior?

2. In caz afirmativ, cum să o învăţăm?

Personal, credem că este un mijloc eficace pus la dispoziţia schiorului de toate categoriile. Aceasta, este de asemenea opinia profesorilor austrieci, care au inclus-o în şcoala lor.

AVANTAJELE INDOIRII LATERALE IN ARC:

1. Uşurează echilibrul lateral al schiorului

Vom cita ca dovadă faptul că ea a apărut în tehnica schiului în acelaşi timp cu traseul strîns — cu porţi multe şi dese şi că este nedespărţită de acesta.

Pentru ca schiorul să se poată mulţumi cu o bază de susţinere — atît de îngustă trebuie să dispună de un mijloc de echilibru mai eficace. Acest mijloc îl constituie mobilizarea laterală a corpului său în arc, utilizată deja de ciclişti, conducătorul de caiac şi acrobaţii echilibrişti.

Intr-o ocolire largă, curgătoare, executată indiferent în care tehnică, o uşoară îndoire laterală în arc, minuţios dozată, în timpul ocolirii va da un echilibru mai bun.

2. Imbunătăţeşte priza canturilor şi poziţia pe canturi

Priza canturilor prin întărirea gleznelor asigură un unghi de priză a cantului care depinde de înclinarea laterală a gambelor. Această înclinare fiind cu atît mai mare cu cît schiorul se îndoaie mai mult, îndoirea laterală în arc este cu atît mai mult un mijloc de a mări unghiul de cantare. Pentru acelaşi motiv ea este un mijloc de a regla acest unghi.

Cu toate acestea, îndoirea laterală în arc—cantarea nu este întotdeauna o regulă. Schiorul cu glezne foarte puternice o utilizează puţin. Numeroase tipuri de viraje executate cu suplete, cu schiurile pe talpă, necesită o îndoire laterală în arc maximă.

3. Amortizează forţa centrifugă

Atunci cînd o ocolire este angajată, forţa centrifugă tinde să arunce schiorul către exteriorul ocolirii, peste sprijinul canturilor sale. Schiorul derapează către exterior sau, dacă el este bine sprijinit de canturi, tinde să se ghemuiască pe schiuri. El nu poate opune acestei forţe decît contracţia muşchilor extensori, în special la nivelul picioarelor. Dacă corpul este îndoit lateral, se anihilează forţa centrifugă prin utilizarea puternicelor mase musculare laterale ale bustului şi feselor; picioarele însă păstrează un grad mai mare de independenţă şi mai multă suplete.

4. Dă schiorului o mai mare posibilitate de explozie şi mai multă rapiditate la ieşirea din ocoliri şi în şerpuire

Am văzut că masele musculare laterale ale centurii şi ale feselor alungindu-se anihilează forţa centrifugă, în timpul ocolirii. Ele pot în sfîrşit să redea această forţă sub forma unei împingeri care se exercită asupra canturilor şi care împinge schiorul către înainte sau într-o nouă ocolire. Indoirea laterală dintr-o ocolire în alta este deci o mişcare de „du-te-vino" caracteristică în special şerpuirii.

5. Este un mijloc de deplasare a schiurilor sub corp în intrarea în ocolire

Acest lucru este primordial şi se pare că este ultima perfecţiune în tehnica schiului.

Aceasta este de asemenea părerea şcolii austriece. Concepţia noastră (a lui G. Joubert) diferă categoric de a lor. Mai mulţi ani de colaborare la Şcoala de schi a Universităţii din Grenoble, cu tinerii instructori austrieci dintre care Oppischler, astăzi profesor la Şcoala naţională austriacă de schi, n-au putut să modifice punctele noastre de vedere.

Sîntem complet de acord în ceea ce priveşte obiectivul final: înlănţuirea ocolirilor paralele la vale şi şerpuirea, însă nu urmăm aceeaşi cale pentru atingerea acestui scop.

Prezentăm cele două exerciţii prin care noi iniţiem schiorul începător în îndoirea laterală a corpului. In numărul viitor al acestei reviste („Ski français") noi vom prezenta amănunţit punctele comune şi divergenţele metodei noastre faţă de metodele actuale austriece.

INVAŢAREA INDOIRII LATERALE

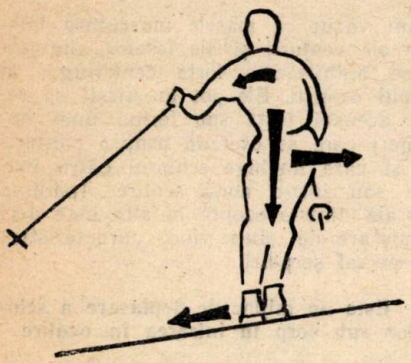
Poziţia corpului în timpul mişcării dintr-o parte în alta într-o îndoire laterală suplă

Bazinul este împins spre deal.

Linia umerilor este orizontală. Umărul dinspre deal este dus uşor înainte, cu scopul de a uşura rotirea bustului către vale.

Braţele efectuează o mişcare laterală care le conduce de la poziţia normală la poziţia de echilibrare deja cunoscută în timpul derapajului.

Capul este drept.

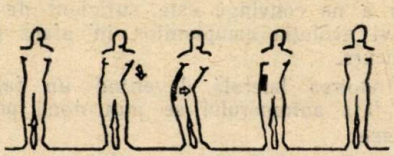


Studierea mişcării de pe loc:

1. Poziţie normală.
2. Relaxarea muşchilor părţii drepte a centurii şi a şoldului: mişcare de îndoire laterală în arc.
3. Contracţia progresivă a aceloraşi muşchi laterali: oprirea progresivă a îndoirii.
4. Revenirea la poziţia normală.

Exerciţiul 1: joc de derapaj cu îndoire laterală în arc, la reluarea cantării.

— Plecare în coborîre oblică.

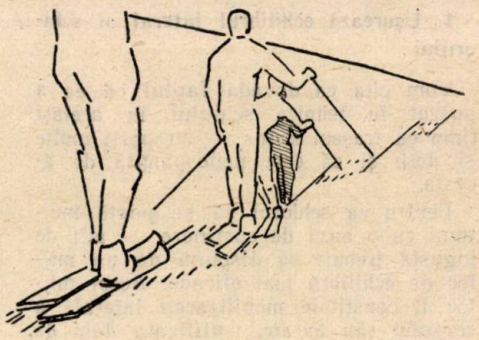


— Descărcarea canturilor şi derapaj oblic.

— Mişcare de îndoire laterală suplă în cursul efectuării şi la terminarea îndoirii, cantare prin întărirea gleznelor.

— Schiorul reia coborîrea oblică, revenind la poziţia normală.

Notă: Am arătat deja că din cauza formei schiurile, angajate în derapaj,



tind să pivoteze. In timpul acestui exerciţiu schiorul trebuie să limiteze în mod voit această pivotare.

Exerciţiul 2: joc de derapaj cu împingerea laterală a schiurilor prin îndoirea laterală în arc.

Acomodarea cu alunecarea laterală a schiurilor prin îndoire laterală în arc.

Executarea repetată a exerciţiului nr. 1 duce în mod automat schiorul la derapaj, prin împingerea laterală a schiurilor.

La început schiorul nu simte decît derapajul prin descărcarea canturilor, apoi îndoirea laterală în momentul cantării.

Progresiv el își dă seama că poziția de îndoire laterală în arc, cu schiurile pe lat, produce o împingere laterală a

schiurilor către vale, înainte de a canta. Sînt deci trei timpi:

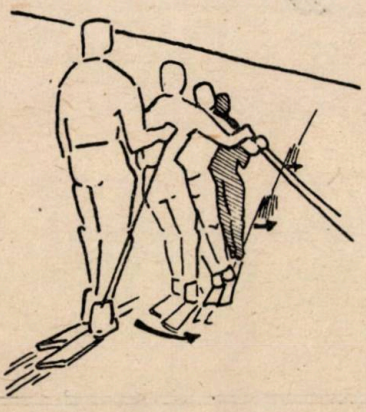
1. Derapajul (propriu-zis).

2. Impingerea laterală a schiurilor prin îndoire laterală în arc suplă.

3. Reluarea cantării la sfîrșitul îndoirii.

Incetul cu încetul, primul moment de punere a schiurilor pe lat devine involuntar și chiar inconștient. El se produce automat de îndată ce schiorul începe împingerea laterală. Se obține un derapaj în doi timpi:

1. Impingerea laterală a schiurilor prin îndoirea laterală în arc suplă.



2. Reluarea cantării la sfîrșitul îndoirii.

GREȘELI PRIVIND INDOIREA LATERALĂ IN ARC

1. Impingerea în jos a umărului din vale.

2. Inlocuirea îndoirii din articulația coxofemurală (șoldurilor) printr-o împingere a genunchilor către deal. Această mișcare nu poate fi tolerată decît indivizilor înalți, cu condiția ca întotdeauna să fie însoțită în orice caz de mișcarea șoldurilor.

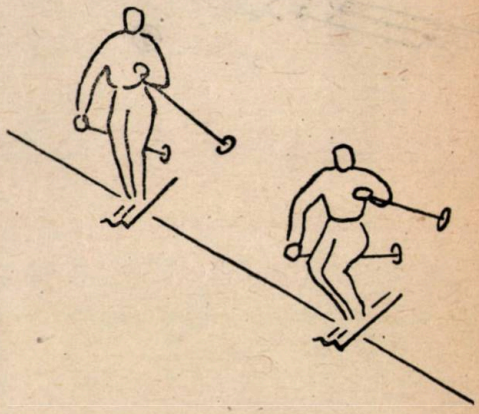
O îndoire localizată la genunchi prezintă inconvenientele următoare:

— provoacă o pivotare prea mare a schiurilor în raport cu deplasarea lor laterală;

— reluarea cantării este rapidă și prea bruscă;

— o răsucire periculoasă chiar antifiziologică, se manifestă la nivelul genunchilor și gleznelor. Aceasta mai ales dacă se produce și o flexiune amplă;

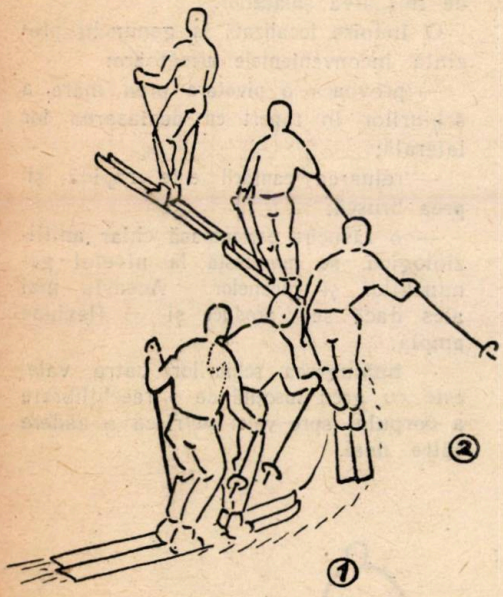
— împingerea schiurilor către vale este cu greu însoțită de o reechilibrare a corpului spre vale: se riscă o cădere către deal.



FOLOSIREA ÎNDOIRII

Cristiana modernă

1. Faza de pregătire: flexiunea şi extensia picioarelor şi punctarea cu bățul.
2. Tragerea schiurilor sub corp prin îndoire laterală în arc şi răsucire. Schiurile sînt descărcate.



Şerpuirea

Inlănțuirea cristianelor moderne.

Gimnastică și jocuri în clasă — în bănci

Prof. VICTOR TIBACU

(IV)

1. **Fulgul zburător** — Jocul se desfășoară între elevii aceluiași șir de bănci. Elevii stau în picioare față în față de o parte și de alta a șirului de bănci (fig. 1 a). Se ia un fulg suplu și ușor pe care conducătorul îl pune în joc

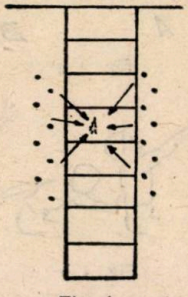


Fig. 1 a

suflîndu-l în sus între cele două șiruri de elevi. Elevii caută să dirijeze fulgul suflîndu-l către șirul din față și făcîndu-l să cadă în terenul adversarului (fig. 1 b).

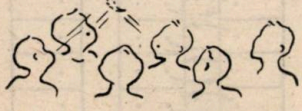


Fig. 1 b

Nu este voie să se pună mîna pe fulg.

2. **Nimerește în cutia de conserve** — În fața clasei se aduc două bănci, iar în fața lor pe podea se pune cîte o cutie de conserve de 1 kg, fără capac. Jocul se desfășoară pe rînd între două șiruri de elevi (fig. 2 a).

Fiecare elev are o bilă sau o pietricică în mînă. La semnalul de începere, primul elev din fiecare echipă aleargă înainte, se urcă pe bancă și stînd drept cu un braț lateral orizontal, lasă să cadă bila în cutie (fig. 2 b). Dacă nu nimerește coboară, ridică bila și încearcă din nou.

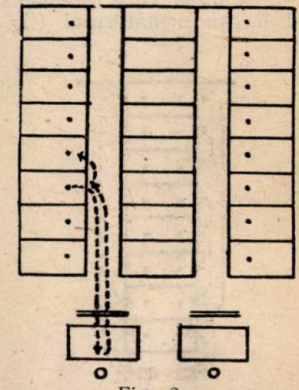


Fig. 2 a

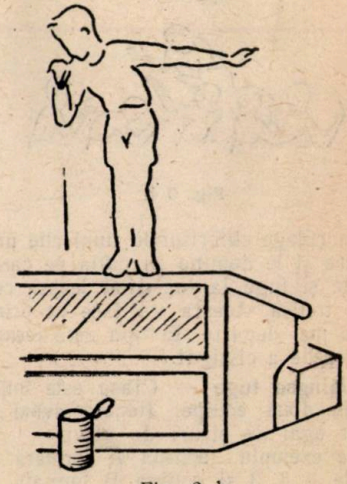


Fig. 2 b

De îndată ce a reușit aleargă în bancă și elevul următor încearcă la rîndul său același lucru.

Cîştigă echipa ai cărei jucători au revenit mai repede pe locurile lor.

3. **Ştafeta chibriturilor** — Jocul are loc între şirurile de elevi. Pentru fiecare şir este nevoie de o cutie de chibrituri cu atîtea beţe cîţi elevi sînt în fiecare şir.

Elevii stau în bănci. Pe podea, în faţa fiecărui şir, este aşezată o cutie conţinînd aşa după cum am mai spus un număr de chibrituri egal cu numărul elevilor din şir (fig. 3 a).

La semnalul conducătorului, primul elev din fiecare şir aleargă la cutia echipei, ia chibriturile şi dă cîte unul fiecărui elev, după care se înapoiază la loc dînd leapşa următorului (fig. 3 b).

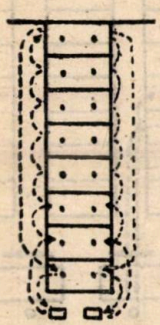


Fig. 3 a

Fig. 3 b

Acesta culege chibriturile unul cîte unul, se duce şi le depune în cutia pe care o închide şi fuge la loc dînd leapşa celui de al treilea. Acesta va face ca primul şi aşa mai departe. Echipa care termină mai repede a cîştigat.

4. **Mingea fuge** — Clasa este împărţită în două echipe, fiecare avînd un număr egal de şiruri de elevi.

Spre exemplu: echipa A formată din şirurile 1, 2, 3 şi echipa B formată din şirurile 4, 5, 6 (fig. 4 a). Primii jucători din şirurile 3 şi 4 ţin o minge în mînă. La semnalul de începere, mingea se trece din mînă în mînă, înapoi peste cap (fig. 4 b), sau lateral cu răsucire, cît mai repede, fără să fie scăpată jos. Cel care o scapă e dator să fugă, s-o culeagă şi s-o repună în joc la locul căderii.

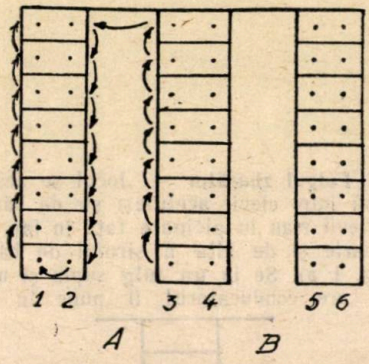


Fig. 4 a

Fig. 4 b

Cîştigă echipa care trece mai repede mingea de la om la om, făcînd-o să ajungă la ultimul, care o ridică deasupra capului şi strigă „Gata"!

5. **Cine-şi schimbă locul mai repede** — Jocul are loc între două şiruri de elevi

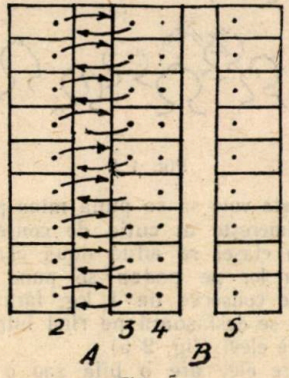


Fig. 5

care stau în bănci faţă în faţă. La un semnal al conducătorului, cei din şirul 2 ocupă locul celor din şirul 3 şi invers.

Intrecerea poate avea loc între şirurile 2 cu 3 formînd echipa A şi şirurile 4 cu 5 formînd echipa B. Cîştigă echipa ai cărei elevi şi-au schimbat mai repede locurile (fig. 5).

Ca variantă se pot schimba locurile elevilor din aceeaşi bancă, 1 cu 2 şi 3 cu 4.

6. **Doboară mingile** — Joc de adresă. In faţa clasei, în dreptul celor 2 culoare (spre exemplu), se aşază cîte o bancă pe care se pune în echilibru o minge medicinală (dacă are şcoala) sau două anvelope de mingi de fotbal umplute cu cîrpe, rumeguş, talaj, nisip (ca să fie mai grele).

Se formează pe rînd cîte 2 echipe care stau în fundul clasei pe cîte un interval dintre bănci, înapoia unei linii de aruncare (fig. 6 a).

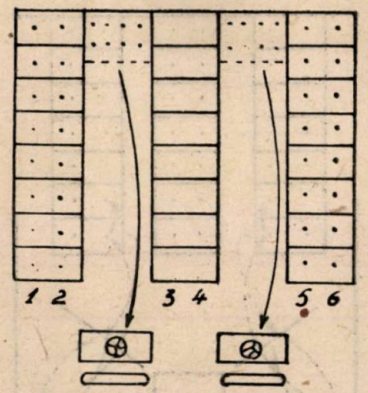


Fig. 6 a

Echipele au un număr egal de mingi de oină, sau de cîrpă.

La semnalul de începere, fiecare echipă aruncă cu mingile mici în mingea grea din dreptul ei, căutînd s-o dărîme (fig. 6 b). Se aruncă în rafale. Cîştigă echipa care a reuşit să doboare de mai multe ori mingea de pe bancă.

7. **Cîinele şi pisica** — Este nevoie de 2 mingi diferite, sau 2 căciuli, una neagră şi alta albă. Elevii stau în bănci. Conducătorul dă primului elev al şirului 1 o căciulă neagră (pisica), pe care copiii o trec repede din mînă în mînă în lungul şirurilor şi în sensul săgeţilor din schiţă.

După ce prima căciulă a ajuns la elevul al treilea, conducătorul pune în joc şi căciula albă (cîinele). Căciula albă trebuie să o ajungă pe cea neagră. Elevul care se va afla la un moment dat cu ambele căciuli are un punct slab. Nu este voie să se arunce căciu-

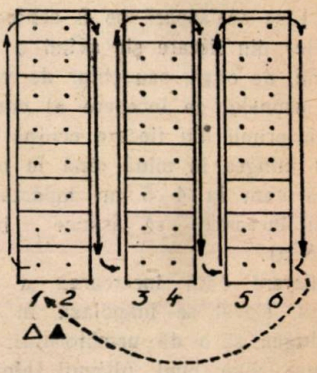


Fig. 7

lile. Cînd căciula neagră a ajuns la primul elev al şirului 6, acesta fuge şi o pune mai departe în joc, dînd-o şirului 1. Acelaşi lucru se petrece şi cu căciula albă (fig. 7).

8. **Mingea în coşul de hîrtii** — In

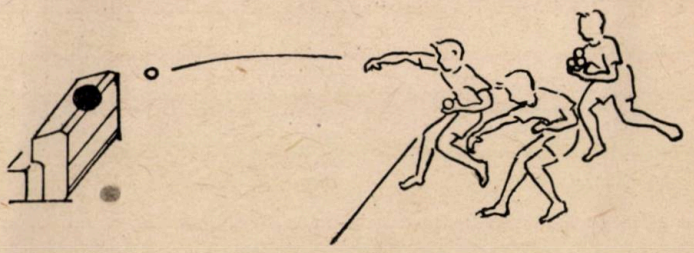


Fig. 6, b

fața clasei, în cele două colțuri ale încăperii, se pun 2 coșuri pentru hîrtii, direct pe podea sau urcate pe 2 scaune.

Fig. 8 a

Se pot urca coșurile și pe catedră, sau agăța cu un cui pe pereți (depinde de situația locală).

Jocul se desfășoară pe 2 echipe, primul elev din fiecare șir avînd o minge de oină, de cîrpă, sau chiar de volei.

La semnalul de începere al conducătorului, primii din fiecare echipă aleargă cu mingea în mînă pînă la o linie trasată cam la 4—5 m depărtare de coș și încearcă să arunce în coș (fig. 8 a).

Indiferent dacă încercarea a reușit sau nu, elevul se înapoiază în bancă cu mingea și o dă următorului. Jocul continuă pînă cînd ultimul elev își reia locul în bancă (fig. 8 b).

Jocul se desfășoară cu multă vioiciune și viteză. Cîștigă echipa care totalizează numărul cel mai mare de puncte, știind că: o încercare reușită (mingea intrată în coș) valorează un punct, iar echipei al cărui ultim jucător s-a înapoiat mai repede în bancă i se acordă 2 puncte.

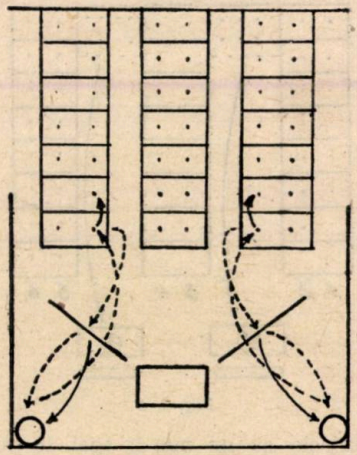


Fig 8 b

Figurile obligatorii în patinajul artistic

LUDOVIC BEKE
antrenor—Cluj

Înainte de a descrie tehnica figurilor obligatorii din patinajul artistic, voi atrage atenţia patinatorilor şi antrenorilor asupra unor principii de bază care sînt valabile atît la executarea figurilor obligatorii cît şi la cele libere. În primul rînd atenţia cea mai mare trebuie acordată ţinutei şi anume corpul şi linia umerilor trebuie să fie perpendiculare pe direcţia de alunecare, şoldul corespunzător piciorului de alunecare fiind tras înăuntru: în acest fel se asigură o ţinută corectă şi echilibrul. Piciorul de elan [1]) nu se ţine relaxat, ci are întotdeauna vîrful patinei orientat în afară cu laba perfect întinsă, deci îndreptat întotdeauna pe linia de deplasare. Genunchiul piciorului de sprijin este puţin îndoit pentru menţinerea echilibrului, pentru elan în mişcări şi are rolul unui resort în încărcarea şi descărcarea patinei. Privirea urmăreşte linia figurii care urmează a fi executată, adică este orientată în direcţia în care se patinează. Umerii se acomodează perfect poziţiei adecvate figurii şi împreună cu braţele pregătesc executarea figurii. Trunchiul şi şoldurile — în armonie cu umerii — dirijează mişcarea întregului corp şi prin intermediul genunchiului, acţionează asupra lamei patinei.

La început corpul trebuie să ia o poziţie adecvată figurii şi cu o singură împingere în gheaţă cu piciorul de elan, alunecăm cu avîntul potrivit figurii ce intenţionăm să o executăm. Pornirea executată cu pas dublu este greşită.

În momentul schimbării piciorului, corpul ajunge într-o stare de echilibru tranzitorie, linia umerilor devine paralelă cu axul longitudinal, iar genunchiul şi trunchiul se îndreaptă pentru a asigura echilibrul necesar avîntului în vederea continuării exerciţiului.

Desenul tuturor figurilor cu unghiuri ascuţite (trei, contra-trei, cotitura şi contracotitura pe aceeaşi muchie) reuşesc numai atunci (cu excepţia figurii dublu trei) cînd unghiurile cad exact pe axul longitudinal, iar arcurile iniţiale şi finale se închid simetric.

Schimbarea piciorului se face printr-un singur pas de pe o lamă pe cealaltă fără alunecare, cu pregătirea ţinutei corpului, corespunzătoare figurii.

Toate figurile obligatorii trebuie executate şi antrenate deopotrivă pe ambele picioare, înainte şi înapoi şi pe ambele muchii ale patinei.

Figurile obligatorii ale patinajului artistic se împart în trei grupe: figuri de bază, figuri compuse şi figuri paragrafe.

Figurile de bază sînt cele cuprinse în regulamentul de patinaj, de la nr. 1 la nr. 23 cu variantele lor: a) piciorul drept şi b) piciorul stîng, iar figurile compuse de la nr. 24—33. Cînd figurile de bază sînt legate între ele printr-o linie şerpuită, obţinută prin schimbarea muchiei patinei, se numesc paragrafe (cele de la nr. 33 în sus).

Condiţiile principale pentru executarea figurilor obligatorii sînt: desenul

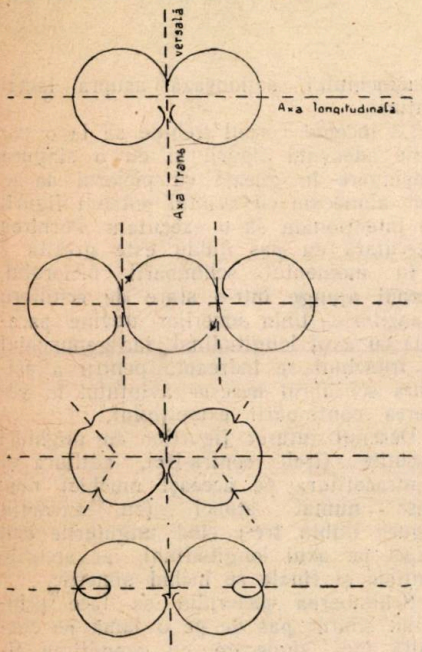
---

[1]) Alunecarea în patinaj se face de obicei pe un singur picior, celălalt fiind suspendat în aer. Piciorul care prin intermediul patinei vine în contact cu gheaţa, se numeşte picior de executare, iar celălalt piciorul de elan.

Piciorul de elan are rolul de a menţine echilibrul corpului, din care cauză atunci cînd corpul este îndreptat spre înainte şi se patinează înainte, se ţine înapoia piciorului de sprijin, iar atunci cînd corpul este înclinat înapoi (cînd se patinează înapoi) se ţine înaintea acestuia.

figurii, ţinuta (corpului), acoperirea urmei şi dimensiunile figurii.

Desenul figurii se obţine prin repartizarea proporţională a figurii în spaţiu, adică împărţirea desenului pe cele două axe imaginare, longitudinală şi transversală, care sînt perpendiculare una pe cealaltă. Trecerea de pe un picior pe celălalt, are loc în punctul de intersecţie a axelor imaginare.



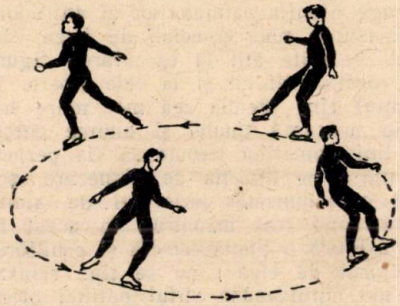
Axele longitudinale şi transversale

Figura nr. 1. — Optul înainte — în afară: începe pe muchia exterioară a patinei, iar umărul şi braţul corespunzător piciorului de executare conduc mişcarea. Braţele se depărtează uşor lateral fără însă a ajunge la înălţimea umerilor. Ţinuta corpului este dreaptă. Piciorul de elan este ridicat nu prea mult deasupra gheţii — îndreptîndu-l din articulaţia şoldului, înapoi, către centrul cercului în aşa fel ca vîrful patinei să fie orientat spre gheaţă. Piciorul de executare este uşor îndoit din genunchi.

In ţinuta aceasta se parcurge 3/4 din cerc, după care se aduce lent piciorul de elan lîngă piciorul de executare; în acelaşi timp se modifică progresiv şi poziţia umărului stîng, în aşa fel încît în momentul schimbării piciorului, proiecţia liniei umerilor să fie perpendiculară pe axul longitudinal.

Schimbarea piciorului se produce printr-o singură mişcare de pe o patină pe cealaltă, ducînd în acelaşi timp umărul ce corespunde piciorului de executare, înainte.

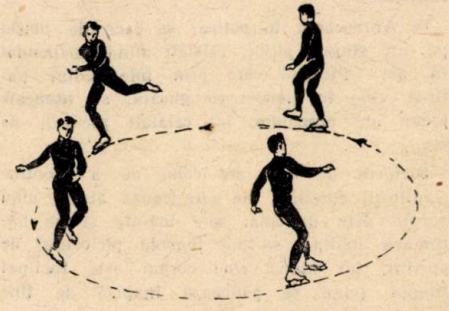
Alunecarea trebuie să fie naturală şi degajată. In timpul alunecării întregul corp se înclină înăuntru, spre centrul cercului, capul se ţine drept, braţele se mişcă relaxat şi liber pe lîngă corp (schiţa 1).



Schiţa 1

Figura nr. 2. — Optul înainte-înăuntru: aici acţiunile se efectuează invers şi anume umărul şi braţul corespunzător piciorului de elan conduc mişcarea. Piciorul de executare se îndoaie accentuat din genunchi, iar piciorul de elan îl urmează (3/4 de cerc) după care se plasează încet lîngă piciorul de executare, apoi se duce în faţa acestuia, pregătit pentru schimbarea piciorului.

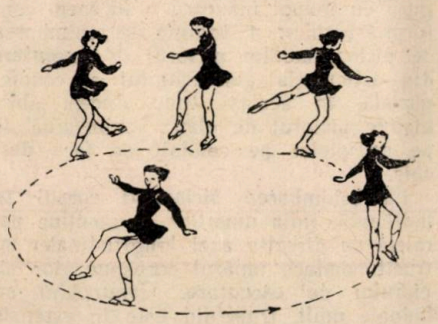
La schimbarea picioarelor, se schimbă umărul şi braţul alunecînd fără oprire, cu o singură mişcare pe celălalt arc (schiţa 2).



Schiţa 2

Figura nr. 3. — Optul înapoi-înafară: la pornire aşezăm muchia patinei şi proiecţia umărului corespunzător piciorului de elan pe axa longitudinală; piciorul de executare va aluneca pe linia cercului cu o răsucire a corpului şi cu o îndoire accentuată a genunchiului. Piciorul de elan rămîne în faţă, iar umărul corespunzător piciorului de executare conduce pînă la 1/4 din cerc, după care conducerea este preluată de umărul opus. În urma acestei mişcări, piciorul de elan balansează spre înapoi.

La schimbarea piciorului corpul se îndreaptă complet şi concomitent cu retragerea umărului corespunzător piciorului de executare păşim pe arcul următor cu piciorul de elan care devine picior de executare. Piciorul de executare se îndoaie mult din genunchi iar piciorul de elan rămîne în faţă (schiţa 3).

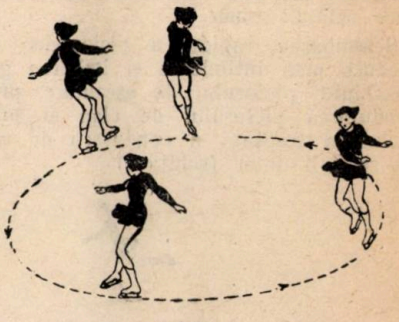


Schiţa 3

Figura nr. 4. — Optul înapoi-înăuntru: la această figură ne aşezăm stînd cu spatele spre cercul ce-l vom desena, lama patinei piciorului de elan pe axa longitudinală, iar greutatea corpului o trecem printr-o îndoire accentuată a genunchiului, pe piciorul de elan.

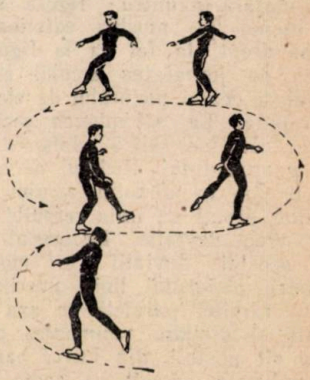
Piciorul de executare se aşază cruciş în spatele celui de elan şi stă gata pentru pornire. Umerii şi capul jumătate întors urmează axa longitudinală.

La pornire umărul corespunzător piciorului de executare marchează mişcarea şi conduce pînă la 1/3 din cerc. Piciorul de elan se apropie de cel de executare, pregătindu-se pentru schimbarea următoare prin aşezarea lui în spatele piciorului de executare. Umărul corespunzător piciorului de executare conduce în permanenţă mişcarea pînă la sfîrşit. Închidem arcul de cerc şi trecem pe arcul următor de pe o patină pe cealaltă, cu pas deschis (schiţa 4).



Schiţa 4

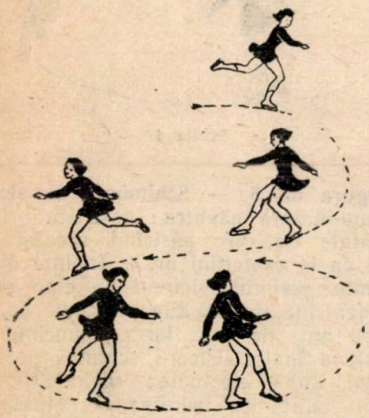
Figura nr. 5. — Schimbare de picior înainte-înafară-înăuntru: desenăm prima jumătate de cerc păstrînd aceeaşi ţinută ca la exerciţiul nr. 1. Înainte de a schimba piciorul, piciorul de elan pendulează înainte în direcţia celui de al doilea arc de cerc, iar genunchiul şi capul se înalţă. Umerii schimbă poziţia numai după efectuarea schimbării de picior, odată cu îndoirea accentuată a piciorului de executare şi în acelaşi timp cu pendularea înapoi a piciorului de elan (schiţa 5).



Schiţa 5

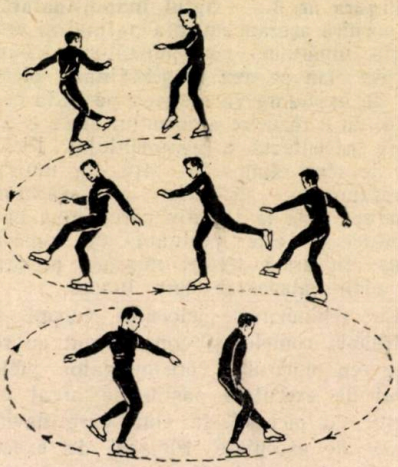
A doua parte a figurii se începe înainte-înăuntru, cu o ţinută inversă a umerilor. La schimbarea piciorului ridicăm corpul prin întinderea genunchiului în timp ce linia umerilor se menţine paralelă cu axa longitudinală. Schimbarea piciorului trebuie executată prin lucrul accentuat al şoldului. Pînă la 1/3 a arcului de cerc conduce umărul corespunzător piciorului de elan, apoi conduce celălalt umăr.

Schimbarea rapidă a picioarelor se produce prin întinderea şi îndoirea genunchiului piciorului de executare, prin pendularea piciorului de elan şi prin preluarea treptată a conducerii de către celălalt umăr (schiţa 6).



Schiţa 6

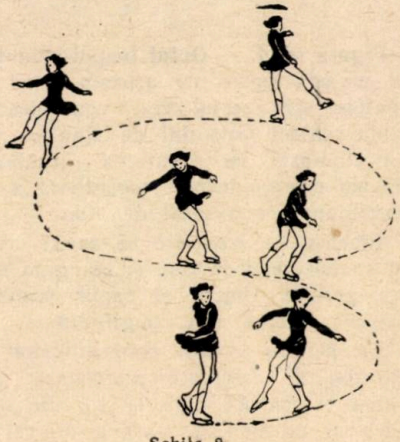
Figura nr. 6. — Schimbare de picior înapoi-înafară-înăuntru: figura se începe înapoi pe muchia exterioară pe piciorul drept, la fel ca la figura nr. 3, însă pe jumătatea arcului acţiunea corpului şi cea a piciorului de elan este mai rapidă. La schimbarea piciorului, întregul corp se ridică odată cu întinderea genunchiului. Piciorul de elan se duce înapoi în direcţia arcului următor, fiind atenţi ca linia şerpuită să nu sufere vreo deviaţie. În scopul eliminării acestei deviaţii în momentul schimbării piciorului linia umerilor trebuie să rămînă paralelă cu axa longitudinală şi dirijăm schimbarea piciorului, pe cît posibil, din lucrul bazinului. Deci reducem pe cît se poate mişcarea părţii superioare a corpului (schiţa 7).



Schiţa 7

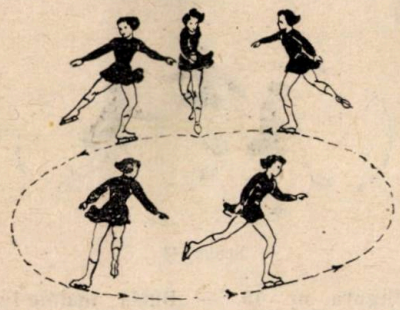
Figura nr. 7. — Schimbare de picior înapoi-înăuntru-înafară: continuarea figurii cu înapoi înăuntru o începem conform figurii nr. 4. Înainte de schimbarea de picior, îndoim piciorul de executare din articulaţia genunchiului şi coxofemurală, în acelaşi timp ducem oblic înainte piciorul de elan. Schimbarea de pe un picior pe celălalt se face deschis.

La schimbarea piciorului corpul se îndreaptă, linia umerilor se menţine paralelă cu direcţia axei longitudinale, întrucît conduce umărul corespunzător piciorului de executare. Genunchiul se îndoaie mult, trunchiul este în extensie iar piciorul de elan pendulează înainte (schiţa 8).



Schiţa 8

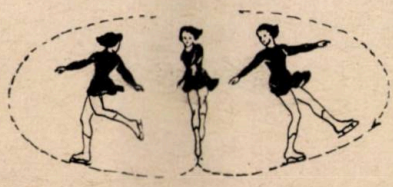
Figura nr. 8. — Treiul înainte-înafară: la început linia umerilor este perpendiculară față de arcul de cerc, piciorul de elan rămîne în urmă. Apoi umărul corespunzător piciorului de elan este împins încet înainte, în timp ce piciorul de elan se apropie de piciorul de executare și răsucirea necesară întoarcerii este continuată de către bazin. Întoarcerea trebuie executată pe partea anterioară a patinei. Umărul corespunzător piciorului de elan este orientat spre vîrful figurii (schița 9).



Schița 9

Treiul înapoi-înăuntru: înainte de schimbarea piciorului ținuta corpului este aceeași ca la figura nr. 4. Pentru o mai ușoară și mai rapidă executare a schimbării de picior să începem primul arc cu un avînt mai puternic, astfel ca să putem păstra avîntul cîștigat și pentru parcurgerea celui de al doilea arc înapoi-înăuntru.

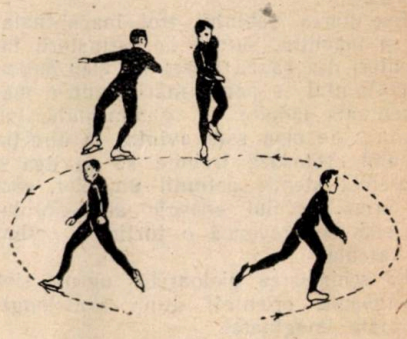
După schimbarea de picior, conduce umărul din partea piciorului de executare, corpul este extins din partea superioară, piciorul de elan rămîne în față. La răsucirea în afară umărul ce conduce mișcarea îl tragem ușor înapoi, ca apoi să-l îndreptăm rapid în direcția arcului. Piciorul de elan înainte de executarea treiului se află în față iar apoi trece în spate (schița 10).



Schița 10

Figura nr. 9. — Treiul înainte-înăuntru: poziția de plecare ca la figura nr. 8. Umărul corespunzător piciorului de executare, se întoarce încet înainte, pe parcursul arcului descris și marchează linia treiului odată cu patina. După întoarcere umărul este menținut încă puțin, pentru a evita devierea arcului următor.

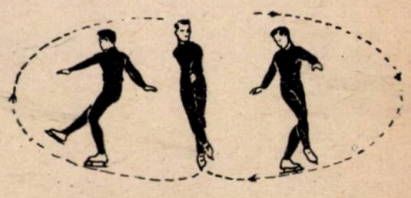
Piciorul de elan, apropiat de piciorul de executare se întoarce odată cu acesta spre a nu turti arcul în urma întoarcerii executate prin îndoirea genunchiului (schița 11).



Schița 11

Treiul înapoi-înafară: avîntul cîștigat la începutul primului arc, îl menținem la schimbarea celui de al doilea arc de cerc prin pasul încrucișat simplu, cunoscut din descrierea figurii nr. 3. La treiul continuat înapoi-în afară conduce umărul corespunzător piciorului de elan, se retrage apoi la întoarcere, ca apoi să se avînte împreună cu piciorul de elan în direcția arcului următor.

In general desenul figurii este corect atunci cînd unghiurile treiului cad pe axa longitudinală și se desenează arcuri simetrice în ambele părți (schița 12).



Schița 12

Figurile nr. 10, 11, 12, 13. — Dublu trei: începem executarea dublului trei, indiferent de picior, înainte şi înapoi pe muchia exterioară şi înapoi pe muchia interioară. Prin descrierea treiurilor cercul se împarte în trei părţi egale.

Executarea e aceeaşi ca şi la figura nr. 8 cu deosebirea că întoarcerile au loc la intervale mai scurte. In acest scop piciorul de elan se ţine mai aproape de piciorul de executare, iar efectuarea treiurilor o dirijăm prin acţiunea braţului, umărului şi bazinului. Trebuie să fim atenţi ca vîrfurile unghiurilor să fie orientate spre centrul cercului.

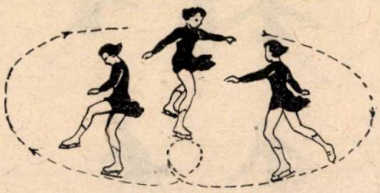
Executarea dublului trei înapoi-înafară şi înăuntru, suferă la patinatorii începători din cauza lipsei de elan suficient. Avîntul se poate mări printr-o mai accentuată îndoire a genunchiului iar piciorul de elan este avîntat în direcţia arcului. Totodată trebuie să se dea o deosebită atenţie acţiunii umerilor, căci în urma lucrului energic al piciorului de elan se provoacă o turtire a curburei arcului.

La schimbarea picioarelor umerii sînt întotdeauna orientaţi după axa longitudinală imaginară.

Figura nr. 14. — Buclă înainte-înafară: bucla executată înainte-înafară o începem cu reducerea completă a elanului. Piciorul de elan rămîne în urmă, partea superioară a corpului se apleacă înainte, umărul corespunzător piciorului de elan conduce, iar umărul opus se duce treptat înapoi. După executarea buclei aducem umărul corespunzător piciorului de elan, precum şi piciorul de elan, în direcţia continuării arcului şi îndreptăm genunchiul.

Prin răsucirea umerilor şi trunchiului arcul început se încovoaie spre interiorul cercului şi obligă muchia patinei piciorului de executare să deseneze bucla pe gheaţă, — respectiv umărul descrie buclă în aer.

După terminarea răsucirii umărului avîntarea în afară a piciorului de elan, — întrebuinţat pînă acum numai pentru menţinerea echilibrului — asigură continuarea adică terminarea arcului (schiţa 13).



Schiţa 13

Figura nr. 15. — Bucla înainte-înăuntru: pînă la punctul culminant al buclei conduce umărul corespunzător piciorului de executare. Piciorul de elan echilibrează la spate deasupra arcului desenat, apoi în punctul maxim al buclei se avîntă înainte împreună cu umărul corespunzător descriind o buclă, pe lîngă piciorul de executare.

In punctul maxim al buclei îndoim mai accentuat genunchii iar după avîntarea piciorului de elan ne redresăm.

Alpiniști romîni pe Mont Blanc

SERAFIAN ERVANT
antrenorul lotului C.C.S.
și
DOBRE NICOLAE
component al lotului C.C.S.

Vreme îndelungată munții au fost cunoscuți numai la poale, în regiunea lor de pădure, unde omul își avea locuința, se refugia sau umbla după vînat. În zona de deasupra pădurii și mai ales în regiunea zăpezilor veșnice (de peste 3000 m) la început omul nu s-a aventurat. Greutățile urcușului, drumul lung și condițiile meteorologice aspre l-au făcut să privească spre înălțimi ca spre locuri inaccesibile, stăpînite de zei, duhuri rele etc.

Pe măsură însă ce omul a creat unelte noi, iar dorința lui de a-și crea condiții mai bune de trai a devenit mai mare și teama de duhurile rele a început să-l părăsească, a urmat o perioadă în care el se îndreaptă spre piscuri, cercetînd din ce în ce mai atent regiunea ghețurilor veșnice.

Și cum în aproape toate cazurile omul a învins, vîrfurile înalte au fost cucerite rînd pe rînd.

S-a creat și s-a perfecționat astfel o tehnică și un material care să corespundă scopului propus. S-a trecut apoi la parcurgerea unor drumuri mai grele, s-au escaladat pereți. Astfel a luat naștere un nou sport, alpinismul, sportul care își trage numele de la munții Alpi (unde a fost practicat mai intens), munți a căror înălțime culminează cu vîrful Mont Blanc de 4807 m.

În continuu progres, alpiniștii au ajuns în zilele noastre să cucerească vîrfuri de peste 8000 m, cele mai înalte de pe glob.

În țara noastră munții depășesc cu puțin înălțimea de 2500 m. iar în timpul verii nu avem zăpezi. În timpul iernii se efectuează ascensiuni pe văi, pe piscuri, se parcurg creste.

În timpul verii escaladele efectuate pe pereți de care dispun munții noștri, pot rivaliza cu multe dintre traseele dificile în stîncă, de peste hotare. În plus, se poate spune că în ultimii 4—5 ani nivelul tehnic al alpiniștilor noștri a crescut simțitor, efectuîndu-se în prezent mult mai des și mult mai repede ture de un grad maxim de dificultate, lucru necunoscut pînă acum cîțiva ani.

Socotim că aceste realizări se datoresc sprijinului acordat de organele competente pe de o parte, cît și schimburilor de experiență cu alpiniștii cehoslovaci și bulgari, primii cu care s-au obținut legături pe acest tărîm. Alpiniști romîni nu ajunseseră însă pe munți înalți, pe munți cu zăpezi veșnice, pe munți a căror escaladare îmbină adesea stînca cu gheața, pe munți cu ghețari a căror crevase (crăpături în gheață) cer o tehnică nouă, mers în condiții de aer rarefiat și multe alte elemente ale alpinismului, necunoscute în practicarea lui în munții noștri.

Iată de ce, vestea deplasării unei echipe C.C.S. în munții Alpi — Regiunea Chamonix din Franța — la tabăra internațională organizată de F.S.G.T., ne-a umplut inimile de bucurie. Vom merge în munții Alpi leagăn al alpinismului, vom escalada vîrfuri de peste 4000 m, vom înfrunta condițiile aspre ale iernii în plină vară, vom urca pe ghețari și ne vom strecura printre crevase, vom parcurge trasee cu stîncă și gheață, vom simți efectele oboselii în condiții de aer rarefiat și vom avea prilejul să facem un schimb de experiență cu alpiniști din alte țări!

★

Instalați în tabără în mica localitate Le Tour, nu departe de Chamonix, grupul nostru a lucrat timp de o săptămî-

nă sub îndrumarea ghidului René Thomas care, cum era şi normal pentru noi, a început cu lucrul pe gheaţă pe cunoscutul gheţar „Mer de Glace".

Aici, datorită crevaselor care brăzdează masa de gheaţă, se poate efectua toată gama de exerciţii necesare însuşirii tehnicii mersului pe gheaţă (cu piolet şi colţari) şi a trecerii crevaselor. Spre surprinderea noastră, toată această gamă de exerciţii — deşi unele dificile — s-au efectuat fără asigurarea cu coarda. Aceasta a făcut pe ghidul nostru să aleagă pentru escaladă una din turele mai dificile decît cele efectuate de restul participanţilor la tabără şi în plus — lucru neobişnuit pentru ghizi — să ne lase în tură pe cont propriu, în două echipe: Stătescu-Serafian şi Udrea-Dobre. Este vorba de Aiguille de Purtscheller (3478 m altitudine) situat în partea superioară a gheţarului „Le Tour".

Am plecat legaţi în coardă — în formaţia de mai sus — de la refugiul Albert I (2710 m) unde am stat peste noapte. Gheţarul „Le Tour", deşi larg deschis şi cu o pantă lină, sub zăpada proaspătă care îl acoperă ascunde crevase, aşa că am înaintat cu atenţie. De baza „Acului" ce urma să-l escaladăm ne-am apropiat pe o pantă mai înclinată de zăpadă, pe care se foloseşte pioletul şi se bat trepte. Tura propriu-zisă — se efectuează în „granit" folosindu-se în foarte mare măsură „căţărarea liberă", traseul urmînd un „drum natural" creat în roca de granit. Pentru aceasta este suficient de spus că traseul — de gradul IV de dificultate (scara Weltzenbach) — deşi măsoară opt lungimi de coardă de escaladă şi trei rapeluri pentru coborîre, nu are decît două pitoane metalice şi unul de lemn la una din lungimi (noi nu am bătut alte pitoane). Asigurarea se face de multe ori pe după ţancuri de stîncă iar rapelurile de asemenea, fie trecînd coarda direct după ţanc, fie printr-o cordelină care se leagă în jurul ţancului. Pe traseu sînt destul de dese locurile unde întîlneşti fie gheaţă, fie zăpadă proaspătă şi din acest motiv încălţămintea cea mai potrivită este bocancul cu talpă de cauciuc (vibram).

De remarcat că rapelul care se termină pe o pantă înclinată de zăpadă te obligă să manevrezi uşor tragerea corzii şi în acelaşi timp să stai asigurat la piolet.

In Alpi am întîlnit multe lucruri noi, necunoscute nouă din practică, cu care de altfel ne-am acomodat destul de uşor dată fiind cunoaşterea perfectă a tehnicii alpine de stîncă şi zăpadă, din practicarea alpinismului de vară şi de iarnă, în munţii noştri.

Cunoşteam deci masivul în oarecare măsură, cunoşteam particularităţile sale şi în plus eram la poalele celui mai înalt vîrf din munţii Alpi, vîrful Mont Blanc (4807 m).

Puteam începe deci ascensiunea. Dar mai aveam un inamic cu care nu ne întîlnisem pînă atunci: Vremea rea. Eram cazaţi la 3817 m altitudine în refugiul Goûter, de unde viscolul nu ne-a mai lăsat să înaintăm. Ne-am înapoiat pe acelaşi drum împreună cu ghizii şi cu ceilalţi colegi selecţionaţi din tabără, cu care am fost la această primă tentativă.

Dar tabăra s-a terminat, însă noi, rămaşi în continuare în localitatea Montroc, fără ghid, am pornit la o a doua tentativă.

Din localitatea Les Houches (1007 m) am mers cu telefericul pînă la Bellevue (1790 m) şi cu trenul electric cu cremalieră pînă la Pierre Ronde (2372 m). Din acest punct se merge pe o potecă printr-un enorm bolovăniş pînă la refugiul Tête Roussé (3167 m), care se află situat la marginea unui întins cîmp de zăpadă. Drumul de la Pierre Ronde pînă aici durează 2 ore.

In continuare se iese din cîmpul de zăpadă, se traversează un culoar înclinat de zăpadă întărită ce coboară de pe Aiguille du Goûter şi se escaladează o creastă stîncoasă pînă la refugiul Goûter, situat în apropierea vîrfului cu acelaşi nume, la o altitudine de 3817 m. Noi am sosit aici către seară şi cu toate că vremea nu era prea bună, eram hotărîţi să stăm chiar cîteva zile pentru a aştepta ziua potrivită spre a cuceri vîrful, zi care de altfel nu s-a lăsat prea mult aşteptată. A doua zi (26 august 1957), cerul limpezindu-se, am plecat de la refugiu în două echipe: prima, Udrea Gh., Dobre Nic. şi fran-

cezul Claude Landau [1]), a doua Al. Stătescu şi germanul Hans Ioachim [2]).

De la refugiu am avut zăpadă îngheţată în permanenţă şi cu tot cerul senin şi soarele care începuse să se arate, frigul se făcea simţit, iar vîntul sufla puternic. După o scurtă şi lină coborîre de pe Aiguille du Goûter ne-am angajat pe panta ce pare nesfîrşită a vîrfului Dôme du Goûter (4304 m), am lăsat în partea stîngă nişte „seracuri" [3]) ce se ridicau ameninţătoare şi cu ajutorul colţarilor şi pioletului, făcînd serpentine, am cîştigat înălţime ajungînd sus după cca. 1 1/2 oră de urcuş. Vîntul începuse să sufle ceva mai tare, în schimb am ieşit la soare care avea asupra noastră numai o influenţă morală (că e timp bun) căci căldura lui n-am simţit-o nici atunci şi nici mai tîrziu, atîta timp cît ne-am menţinut deasupra a 4000 m altitudine.

De pe această înălţime a urmat o coborîre care ne-a dus la 4237 m în punctul numit „Col du Dôme". In stînga noastră a apărut drumul ales pentru coborîre spre refugiul „Grands Mulets" iar în faţă, la mică distanţă (4362 m), se vedea refugiul Vallot.

Faptul că depăşisem de mult altitudinea de 4000 m şi că timpul se menţinea senin ne-a dat puteri noi, care ne-a făcut să trecem cu vederea faptul că ne îngheţaseră mîinile şi picioarele. Am început să le mişcăm încontinuu şi am luat hotărîrea de a ne privi faţa, unul celuilalt, la popasurile ce le făceam pentru a observa din timp eventualele degerături la nas şi umerii obrajilor.

Am ajuns la refugiul Vallot (4362 m) căptuşit cu tablă de aluminiu, construit pe vîrful unei stînci care iese din zăpadă şi în unele locuri este uşor suspendat. Alături de el, mai jos, se află o altă construcţie scundă şi mai la adăpost, observatorul meteorologic. Refugiul era închis la trecerea noastră pe aici iar cabana observatorului de care nu ne-am apropiat făcea impresia că nu găzduieşte pe nimeni.

Am făcut un scurt popas la adăpostul unei stînci, am mîncat ceva uşor, ne-am ancorat rucsacii de stîncă spre a nu ne trezi cu surpriza că i-a luat vîntul şi ne-am pregătit pentru asaltul final. Am plecat în aceeaşi ordine. Ne mai despărţea de vîrf aproximativ 500 m diferenţă de nivel, iar în faţa noastră se ridica Grande Bosse (Marea Cocoaşe 4513 m). Creasta se mai îngusta şi aveam de trecut curînd peste plăci mari de gheaţă, iar vîntul sufla puternic. Am prins pioletul cu ambele mîini căci vîntul îi muta vîrful din loc în loc şi în plus trebuia să fim foarte atenţi, căci în afară de faptul că vîntul care sufla ne împingea lateral, eram traşi şi de coarda pe care vîntul o sufla cu tărie. Aici am avut un prim accident. Vîntul a suflat bascul francezului de pe cap încît a trebuit să se mulţumească numai cu gluga. Am poposit tot mai des pentru a ne restabili ritmul respiraţiei şi a ne controla feţele. Am ajuns în sfîrşit pe Grande Bosse; vîrful următor era ceva mai scund (Petite Bosse — 4507 m). Ne mai despărţeau aproximativ 300 m de vîrf, ţinta finală a drumului nostru. De aici creasta este ascuţită prezentînd o porţiune accesibilă de cca. 40 cm lăţime, pantele laterale fiind foarte abrupte. La un popas, din nu ştiu ce motive francezul s-a culcat în lungul potecii, cu faţa în jos. Ne-am dus la el şi l-am ridicat. Avea o parte laterală a nasului albită de ger. După un uşor masaj cu mănuşa de lînă şi-a revenit. I-am mişcat degetele de la mîini cu forţa căci răspundeau greu la comenzi apoi am plecat mai departe. Se zărea partea finală a ascensiunii noastre şi după încă o perioadă de luptă cu panta şi vîntul am ajuns pe vîrf. Ne-am făcut reciproc masaje puternice pe spate, am mişcat energic degetele de la mîini şi picioare, şi curînd a sosit şi cea de a doua echipă. Eram bucuroşi de reuşită. Ne-am îmbrăţişat, am făcut un tur de orizont, o fotografie şi apoi ne-am grăbit spre coborîre căci aici vîntul sufla puternic. De la refugiul Goûter drumul l-am parcurs în aproximativ 4 ore.

1) Claude Landau — participant la tabără, delegat din partea F.S.G.T., responsabil cu partea financiară a echipei noastre pe timpul acestei ture (refugii, teleferic, tren etc.) şi care nu a mai fost pe Mont Blanc.

2) Hans Ioachim — participant la tabără, component al lotului R. D. Germane, rămas să-şi însoţească în patrie — după însănătoşire — colegul de echipă care era internat în spital.

3) Bolovani enormi de gheaţă, ridicaţi deasupra nivelului pantei datorită presiunilor laterale.

Coborîrea am efectuat-o într-un ritm foarte rapid, făcînd scurte popasuri după Mica şi Marea Cocoaşe, pentru a ne reveni din îngheţ, iar la refugiul Vallot am luat masa care a necesitat un popas mai lung.

Coborîrea a continuat spre Col du Dôme de unde am mers la dreapta întrînd pe gheţar în direcţia refugiului Grands Mulets. Am ajuns pe „Marele Platou" urmărind cu atenţie pantele ce ne înconjurau, de unde s-ar fi putut declanşa avalanşe, iar apoi, coborînd o pantă mai abruptă, ne-am îndreptat spre „Micul Platou". Pe această porţiune, pe partea dinspre Dôme du Goûter, stăteau suspendate asupra noastră mase de gheaţă care măsurau sute sau poate mii de tone, iar în continuare începeau crevasele.

Mai rare la început ele se înmulţeau treptat, făcînd ca înaintarea să ne devină tot mai anevoioasă. Am folosit toate cunoştinţele căpătate în şcoala pe gheaţă şi parcă tot nu cunoşteam suficient. Am trecut peste poduri de zăpadă, am parcurs creste ascuţite între două crevase adînci, am ocolit pe unele pe la capăt, peste altele am sărit, ne-am asigurat reciproc în unele cazuri sau am amenajat trepte în altele, întrebîndu-ne dacă acest labirint mai are şi o ieşire. Deşi refugiul Grands Mulets (3050 m) se vedea de mult, situat pe o stîncă între doi gheţari, noi ne apropiam de el foarte încet. Ora prînzului — cu soarele a cărui căldură începuse să fie simţită — a făcut ca din timp în timp să auzim trosnituri în gheaţă sau zgomote provocate de podurile care se surpau.

Mărind tempoul, am trecut pe partea stîngă a stîncii pe care este construit Grands Mulets şi am continuat coborîrea fără să facem vreun popas.

Cam de la această înălţime nu am mai întîlnit zăpadă proaspătă peste gheţar ci numai gheaţă poroasă din cauza topirii. Crevasele şi seracurile au continuat să ne dea de furcă. Am ajuns pe gheţarul Bassaus a cărui traversare ne-a răpit încă o oră. În sfîrşit am pus piciorul pe mal, pe loc sănătos şi fără a mai avea emoţii am servit masa. Nu am stat prea mult însă deoarece voiam să ajungem cu „vestea" cît mai repede.

Pe o potecă ce porneşte chiar din acest loc am traversat fără dificultăţi un gheţar care coboară dinspre Aiguille du Midi — şi la orele 14 am sosit la staţiunea de teleferic „Plan de l'Aiguille (2202 m altitudine). După o revizuire a ţinutei (îmbrăcăminţii) ne-am îmbarcat în cabina telefericului care ne-a purtat spre Chamonix. Cu aceasta, ascensiunea întreruptă pentru cucerirea vîrfului Mont Blanc a luat sfîrşit. Efectuarea ei cît şi celelalte activităţi duse aici, ne dau posibilitatea de a face următoarele observaţii:

1. Roca masivului Mont Blanc fiind granitul face ca toată tehnica de căţărare să se facă într-o altă formă şi securitate faţă de cea de la noi unde majoritatea escaladelor se fac în calcar sau conglomerat.

2. Căţărarea liberă stă la baza efectuării multor trasee, folosindu-se bine-înţeles condiţiile naturale create de granit.

3. Altitudinea, care trece de 4800 m, depăşind deci cu peste 2000 m cel mai înalt vîrf din ţara noastră, nu influenţează prea mult asupra organismului unui om antrenat (după un scurt timp de acomodare). Schimbările meteorologice însă sînt foarte dese şi de o intensitate mult mai mare decît la noi, ceea ce face să se pună o mare bază pe prevederea timpului, întrucît pe timp nefavorabil ascensiunea nu este posibilă. Aceasta este una din cauzele care dau naştere la desele accidente întîmplate în Alpi. În concluzie, în Alpi nu se pot efectua ascensiuni pe timp nefavorabil, ceea ce la noi ar fi posibil.

4. Datorită faptului că traseele alpine sînt situate la altitudini mari, atît marşul de apropiere cît şi escaladele sînt mai lungi decît cele din ţara noastră, cerînd un efort fizic de lungă durată. Pentru economisirea forţelor s-a ajuns la confecţionarea echipamentului şi materialelor tehnice de greutate redusă folosindu-se fire din material plastic şi material din aluminiu.

Astfel, corzile, hanoracele, pufoaicele etc., sînt confecţionate din fire de nylon, iar carabinierele, pitoanele, colţarii şi scăriţele din aliaje de aluminiu, chiar dacă uşurarea greutăţii este în detrimentul securităţii.

5. În alpinismul francez nu se practică forma competiţională iar selecţionarea celor mai buni alpinişti se face în urma efectuării turelor de mare dificultate.

Pentru pregătirea de viitor socotim utile următoarele :

— Lotul ce se va deplasa să fie recrutat din elemente ce au la activul lor ture de iarnă şi de vară de mare dificultate şi de lungă durată.

— Antrenamentul la care trebuie supuşi în taberele de pregătire să constea în cea mai mare parte în probe de rezistenţă.

— In cazul cînd nu sînt posibilităţi de a face escalade cu mari diferenţe de nivel se vor face consecutiv cîteva ture, pentru ca în Alpi sportivii respectivi să poată face faţă la escaladele ce au 500—1500 m diferenţă de nivel.

De asemenea, cei care vor compune lotul pentru ascensiuni în Alpi trebuie să fie obişnuiţi cu frigul. Ideea că au avut o activitate de iarnă şi că ar fi buni pentru masivi de înaltă altitudine este greşită, întrucît în perioada de repaus a activităţii de iarnă (aprilie—august) ei sînt complet dezobişnuiţi de climatul de iarnă (care există în luna august în Alpi). Pentru remediere, în antrenamentul lotului trebuie planificată zilnic ţinerea în mod progresiv a unor bucăţi de gheaţă artificială în mîini. Acest lucru va face posibil ca degetele să se obişnuiască cu frigul spre a nu suferi în escaladele de stîncă din Alpi.

— Programul de pregătire va trebui să cuprindă viaţa de tabără în munţi şi bivuacuri în perete de stîncă, deoarece pentru realizarea escaladelor de dificultate în Alpi este necesară o tabără de bază şi bivuacuri în perete de stîncă, întrucît turele mari nu se pot escalada într-o singură zi, bivuacarea fiind astfel inevitabilă.

— Este bine ca în timpul antrenamentului lotul să întrebuinţeze echipamentul şi materialul tehnic cu care se va deplasa pentru ca oamenii să se acomodeze cu ele urmărindu-se partea utilitară nu cea estetică.

— Una din principalele dificultăţi pe care le întîmpină un lot de alpinişti în munţii Alpi este alimentaţia. Pentru aceasta nu ar fi rău dacă sportivii ar fi obişnuiţi din ţară cu meniurile respective.

— Pentru pregătirea viitorilor participanţi socotim utilă folosirea celor care au căpătat oarecare experienţă în deplasarea precedentă.

— Durata unor viitoare ascensiuni să fie în jurul a 30 zile de stat pe munte : 10—15 zile de acomodare cu altitudinea şi condiţiile meteorologice, iar restul timpului pentru escaladarea diferitelor ture.

Socotim că deplasarea lotului de alpinişti ai Consiliului Central al Sindicatelor în masivul Mont Blanc — Franţa — făcută după deplasarea lotului R.P.R. în munţii Tatra — R. Cehoslovacă — şi a echipei C. C. A. în munţii Rîla şi Pirini — R.P. Bulgaria — este o continuare a preocupării pe care conducerea mişcării sportive din ţara noastră o acordă dezvoltării alpinismului, — pentru afirmarea sa pe plan internaţional.

Primii schiori pe meleagurile romînești *)

GH. EPURAN
antrenor

De obicei aspre, iernile în jurul Carpaților noștri nu aduc totuși decît rareori zăpezi bogate și niciodată de prea lungă durată. De aceea locuitorii depresiunilor carpatice, populate din cele mai vechi timpuri, nu au simțit, în aceeași măsură ca oamenii nordului, nevoia *încălțărilor pentru zăpadă*. Nici rachete, nici schiuri, nici indici de folosire a lor nu însoțesc depozitele de obiecte ale epocii de piatră, destul de numeroase de altfel pe terioriul țării noastre.

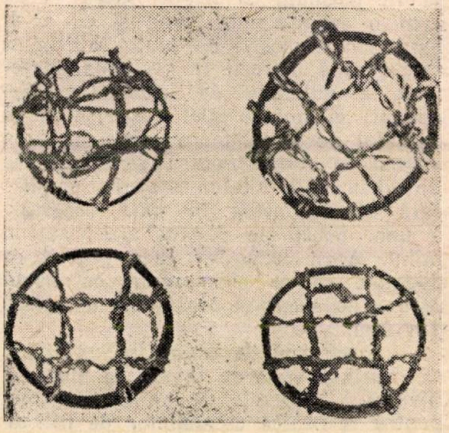
Poate săpăturile arheologilor le vor scoate la iveală mai tîrziu, dar pînă atunci trebuie să ne mulțumim cu ceea ce se știe astăzi.

Veștile despre prezența „bocancilor de zăpadă" pe meleagurile romînești, deși destul de puține au totuși o vechime apreciabilă în secole. Ele se încadrează în veștile despre prezența rachetelor în sud-estul Europei, cărora maiorul A. Zettersten, directorul Muzeului de schi din Stockholm, le acordă o importanță deosebită.

Într-un articol intitulat „Bocancii de zăpadă (rachetele) în Romînia și Europa de sud" publicat în „Pa Skidor" 1938, el arată că, — în urma știrii menționate de prof. Wiklund, după un izvor unguresc, în care se semnalează că păstorii din județul Satu-Mare întrebuințează pentru mersul pe zăpadă rachete rotunde (ca niște cercuri de butoi) cu plase în interior, — s-a străduit să procure un exemplar pentru muzeul schiului. Prezența la București a unei suedeze, Olga Fresk i-a înlesnit găsirea unei perechi de rachete provenită din Maramureș, regiunea cea mai nordică a țării noastre.

Marea surpriză a lui Zettersten a fost însă constatarea că tipul de rachetă maramureșană era asemănător cu un tip de rachetă găsit în Suedia. Singura deosebire era că racheta suedeză avea o a treia legătură transversală din nuiele de răchită.

Prezența rachetelor în Transilvania, asociată prezenței lor în Pirinei și alte regiuni din sudul Europei nu este, după părerea lui Zettersten, o apariție de sine stătătoare, așa cum vrea să explice prof. R. Zeller, directorul Muzeului Alpin din Berna, ci este urmarea răspîndirii unor largi cercuri de cultură care au depășit granițele etnice și de limbă actuale.



Rachetele găsite în Maramureș (cele de jos) comparate cu rachetele suedeze — aflate în Muzeul de la Stockholm.

Toate acestea duc la concluzia că racheta a ajutat pe vechii locuitori ai Carpaților romînești să înfrunte nămeții iernilor aspre înainte ca romanii să fi înfrînt dîrzenia și vitejia ostașilor lui Decebal și să fi pus stăpînire pe bogata regiune din nordul Dunării.

Cînd a apărut însă schiul?

Ca în toate regiunile în care iarna cu zăpezi mari durează doar două-trei luni pe

*) Capitol din lucrarea „Urme de schi peste veacuri" ce urmează să apară în Editura Tineretului.

an, pare destul de sigură ipoteza că schiul a apărut după rachetă, chiar în primele secole ale erei noastre.

Prima veste care poate fi situată în timp ne-o furnizează Cronica Europei Sarmatice *) scrisă de Alexander Gwanin și apărută în 1578.

Originar din Verona-Italia, Alexander Gwanin împreună cu tatăl său Ambrozie, meșter în războaie, au venit în Polonia în anul 1561, intrînd în slujba regelui Zigmund. Remarcîndu-se în diferite lupte, tînărul Gwanin, după 18 ani de serviciu, a fost ridicat la rangul de nobil fiindu-i încredințată comanda unei armate.

Izbit de multe lucruri noi pentru el, locuitor al însoritei peninsule italice, Gwanin strînge impresiile din numeroasele-i călătorii războinice în această cronică a Europei Sarmatice, în care descrie fapte și

Schiori reprezentați în cronica lui Gwanin apărută la Cracovia în 1578, în care se pomenește pentru prima oară de existența schiurilor în regiunile de nord ale țării noastre.

locuri din Polonia, Țările Baltice, diferite regiuni rusești, Suedia, Danemarca și Grecia.

Despre schi Gwanin amintește în capitolul în care descrie regiunea Carpaților Păduroși (Permio Regio) și în capitolul locuitorii din regiunea Ceremușului (Ceremisi Populi), numindu-l Nartae (mirabilis cursus in Nartis) termen folosit în unele regiuni rusești și în Polonia. El este uimit de repeziciunea cu care schiorii acestor regiuni se deplasează pe zăpadă, dovadă că ei folosesc de mult timp și în mod obișnuit tălpicile lungi de lemn care-i ajută iarna la vînătoare.

Din această regiune care atinge și ținuturile cele mai nordice ale țării noastre, schiul a coborît desigur și mai spre sud, dar el a fost folosit izolat și nu a lăsat urme însemnate. Este drept că pînă astăzi nici nu au fost cercetate temeinic toate izvoarele care ne-ar putea furniza alte date. Un cercetător maghiar, Istvan Kernel semnalează însă că în munții Bihorului localnicii foloseau în secolul trecut schiuri primitive pentru deplasarea în timpul iernilor cu zăpadă abundentă. Cînd însă au început moții din Apuseni să-și facă schiuri pentru a învinge mai ușor distanțele mari care le separă casele și satele, nu poate preciza încă nimeni. Să sperăm că cercetările viitoare vor aduce lumină și în problema apariției schiului utilitar în munții noștri.

*) „Sarmatiae Europae descriptio" — apărută la Cracovia în anul 1578.

Primii schiori transilvăneni

Schiul ca sport, în mersu-i avîntat de cucerire a Europei, ajunge din Norvegia pe meleagurile romînești la începutul ultimului deceniu din secolul trecut. Două mari orașe transilvănene au găzduit pe primii noștri schiori : Brașovul și Clujul și alături de ele alte cîteva localități mai mici.

Revista Hercules, care apărea la Budapesta și care a semnalat apariția primilor schiori în capitala Ungariei, este prima publicație care pomenește de „săniușul pe picioare" practicat în mai multe localități ardelene. 1895 este anul în care apare această știre, dar în 1896 se poate citi în Hercules că deja cu trei ani în urmă se practica schiul la Cluj. Iată deci că prima apariție a schiului în această regiune de dealuri poate fi fixată precis în timp : 1893.

În 1895 schiorii sînt destul de numeroși pe malurile Someșului. Excursiile la Turda, Aghireș, și în împrejurimile imediate ale Clujului la Hoia și pe Feleac, devin obișnuite pentru zilele de sărbătoare în care zăpada abundă. Uneori aceste excursii iau caracterul unor întreceri, grupurile de schiori străduindu-se să realizeze parcursul propus într-un timp cît mai scurt. O performanță din acea vreme a constituit-o parcurgerea distanței Cluj-Turda (30 km) în 5 ore și jumătate. Ea a fost realizată de un grup de trei schiori (Hulița V., Birkaș L. și Toporczer E.) și a produs multă

vîlvă în ambele oraşe. Tot din acea vreme merită să fie amintit numele meşteşugarului Gergely care se specializase în fabricarea schiurilor scoţînd din atelierul său minunate exemplare.

Prin străduinţa acestui meşteşugar fiind rezolvată problema materială, de foarte mare importanţă, schiul cîştigă tot mai mulţi adepţi. Cea mai mare contribuţie la răspîndirea lui o are Academia de Comerţ din Cluj. Prin clubul sportiv al tineretului studios, schiul pătrunde pe scară largă în rîndurile studenţilor clujeni, care apoi în vacanţe îl răspîndesc şi în alte regiuni. Concursurile nu întîrzie să apară şi ele, mărind interesul în jurul acestui nou sport. Condiţiile climaterice ale regiunii Cluj, care fac ca de multe ori zăpada să fie insuficientă pentru schi, dar mai ales lipsa unui important masiv muntos în apropierea oraşului, au fost principalele cauze care au făcut ca acest început timpuriu şi entuziast să nu genereze totuşi o amplă mişcare în jurul schiului.

Nu acelaşi lucru s-a întîmplat însă la Braşov, Oraşul Stalin de astăzi, unde primii schiori, curioşi cercetători ai munţilor dintre Predeal şi Azuga sînt semnalaţi încă din anul 1892. În anul acesta un mic grup

Două schioare din Braşov în anul 1901.

condus de Carl Ganzert traversează Clăbucetele, ceea ce înseamnă că ei cunoşteau deja destul de bine schiul.

În general mai bogată în zăpadă, ţara Bîrsei a oferit schiorilor un cîmp larg de activitate, masivii muntoşi care o înconjoară venind pînă la marginea oraşului Braşov.

De altfel, vîrfurile acestor munţi pitoreşti care prelungesc culmea Bucegilor au fost ţinta schiorilor braşoveni, primele lor victorii avînd caracterul performanţelor alpine. Prima ascensiune a Postăvarului pe schiuri realizată în 1895 de Adolf Resch, ascensiunea Susaiului în 1903, de la Timiş prin Pietricica, de către grupul Carl Ganzert, R. Schiel şi Carl Gust, a Pietrii Mari în 1905 (dr. Siegfried Gusbeth), a Bucegilor şi Pietrii Craiului în 1908, sînt realizări care, faţă de tinereţea schiului în această regiune, dovedesc avîntul pe care îl ia acest sport, dragostea cu care este primit şi îndrăzneala cu care este folosit.

La 3 noiembrie 1905 este fondată prima societate de schi din Braşov „Kronstädter Skivereinigung" (K.S.V.), cu scopul de a răspîndi practica schiului, minunat mijloc de recreere şi cunoaştere a frumuseţilor munţilor iarna.

Chiar în primul an de activitate societatea are 54 membri recrutaţi aproape exclusiv dintre locuitorii germani ai vechii cetăţi. Societatea porneşte la drum cu multă hotărîre, realizările adăugîndu-se cu fiecare an. Astfel, în 1907, în Poiana Postăvarului, călcată doar de păstori, vînători şi excursionişti, se inaugurează prima cabană. Ea este mai mult o colibă de scînduri de cîţiva metri pătraţi, cu o sobă pentru încălzirea schiorilor pe care se putea fierbe un ceai. Cu toate acestea ea asigura celor ce veneau la Poiana un adăpost necesar în zilele aspre ale iernii.

Cel mai mare eveniment al sezonului l-a constituit însă vizita la Braşov a părintelui schiului alpin, Mathias Zdarski. El a venit aici să demonstreze tehnica şcolii de la Lilienfeld ; braşovenii l-au imitat apoi mulţi ani folosind uriaşul băţ ca sprijin în timpul virajelor.

În iarna anului 1909, K.S.V. a organizat primul concurs de schi disputat pe teritoriul ţării noastre. A fost un concurs alpin, influenţa lui Zdarski stînd la baza concepţiei despre întrecerile pe schi ale braşovenilor şi a constat într-o coborîre de la Poiana pînă la Livada Poştei pe Warte. Traseul a măsurat 7,5 km şi a fost parcurs de cîştigător, Kurt Serwaldt, în 38 min 58 sec. Pe locurile următoare s-au clasat Willi Vogt şi Emil Bömches şi dr. Siegfried Gusbeth.

Toate aceste acţiuni au făcut ca numărul membrilor societăţii să se dubleze, în 1910 el fiind de 112. Vechea cabană nemaiputînd cuprinde pe cei ce se obişnuiseră să urce în fiecare duminică în Poiana, o a doua cabană mai mare şi mai bine utilată a fost ridicată chiar la intrarea în Poiana Mare.

Din străinătate vin în acest timp veşti despre un nou curent în tehnica schiului ; înfrîngerea şcolii de la Lilienfeld cu bastonul ei unic.

Braşovenii nu vor să rămînă în urmă şi în 1912 organizează al doilea mare curs de schi, invitînd pe Carl Luther din München, unul din pionierii schiului cu două bețe, mulţi ani redactor principal al revistei germane de schi Der Winter. Cursul are un deosebit succes, 127 de participanţi fiind instruiţi în tehnica schiului cu două bețe. În 1913 K.S.V. construieşte prima trambulină de sărituri cu schiurile pe care se realizează o săritură de... 7 metri ! În 1914 recordul aproape se dublează, cea mai lungă săritură fiind de 13,5 m.

În această rodnică activitate de răspîndire a schiului în Transilvania, începînd din anul 1911, societatea braşoveană nu mai este singură. Mai mulţi sportivi din Sibiu au fondat la 28 februarie 1911 „Clubul de schi din Sibiu" care îşi propune prin statutul său :

1) instruirea membrilor clubului şi a călăuzelor de munte, a tineretului şcolar şi a altor amatori în tehnica schiului ;

2) organizarea excursiilor şi a concursurilor de schi ;

3) aprovizionarea caselor de adăpost pe timpul iernii şi construirea de cabane proprii ;

Un grup de schiori şi schioare, în faţa primei cabane ridicate în Poiana Postăvarului în anul 1907.

4) propagarea sportului schiului prin conferinţe publice şi prin ziare ; aprovizionarea membrilor clubului cu cărţi şi reviste de specialitate ;

5) întîlnirea cu alte societăţi sportive în scopul propagării sportului schiului.

Clubul de schi din Sibiu activează în munţii Cibinului (Păltiniş şi Prejba) şi în masivul Făgăraşului, cursurile sale contribuind an de an la mărirea numărului schiorilor.

În luna februarie 1914 el organizează primul concurs propriu, proiectînd în acelaşi timp constituirea unei federaţii ardelene de schi. Războiul împiedică realizarea acestui proiect şi întrerupe pentru patru ani atît activitatea clubului din Sibiu cît şi a societăţii braşovene.

Opera lor de pionierat va fi reluată însă imediat după încetarea ostilităților într-o organizație comună cu a cluburilor din Muntenia, contribuind mai departe la dezvoltarea acestui sport pe meleagurile românești.

Schiul pe Valea Prahovei

Ferestruită de apele care s-au strecurat pe sub colții uriași de piatră ai Bucegilor, Valea Prahovei a creat cel mai drept drum de legătură între cîmpia Dunării și Transilvania. Omul nu a îndrăznit însă să-l folosească decît tîrziu, îngustimea văii și codrii deși de fag și molid fiind piedică drumurilor largi. De abia în 1847 începe să fie tăiată pe lîngă apa Prahovei șoseaua care va lega Cîmpina de Predeal și care va da viață acestor locuri cu tăinuite frumuseți. Trei decenii mai tîrziu, calea ferată s-a adăugat șoselii, iar pe firul apei s-au înșirat micile localități care animă această vale cutreierată pînă atunci doar de fugari și armate. Urmînd exemplul primului boier al țării, regele, care își alege Sinaia ca reședință de vară, boierimea dă năvală pe Valea Prahovei ca să scape de zăduful și zgomotul Capitalei. Vilegiatura de vară și de iarnă la Sinaia înlocuiește patriarhala vacanță la moșie sau călătoriile în străinătate.

Dar pentru petrecerea plăcută a acestor simandicoase persoane fără alte griji se simte nevoia distracțiilor. Localurile cu muzică, șampanie și dans, cazinoul cu rulete, bacara și alte jocuri care ajutau milioanele să treacă dintr-un buzunar în altul sînt prea orășenești, sînt prea peste tot. Și atunci sportul se vede ridicat la rangul de distracție boierească. Un fel de turism, în care cucoanele și boierii sînt purtați pe samarele cailor, tenisul și iarna săniuțele oferă noutatea.

Într-o iarnă cu zăpadă bogată și multă liniște cum numai în împărăția troienită a muntelui poți afla, cîțiva tineri boieri se întorc de la studiile din străinătate cu o nouă distracție, schiul. Pe pantele albe din Sinaia patinele norvegiene lasă urme proaspete stîrnind mirarea localnicilor.

Precizată în timp, apariția schiului la Sinaia se produce în iarna anilor 1909—1910, adică în iarna în care se desfășoară primele „concursuri pentru sporturi de iarnă". Titlul, prea pretențios față de cele patru echipaje de săniuțe perfecționate, cu pretenție de boburi, care iau parte la aceste întreceri la început, va fi îndreptățit doi ani mai tîrziu, cînd la o a treia reuniune a sporturilor de iarnă de la Sinaia, alături de probele de bob și săniuțe, apare și schiul.

Concursul a avut loc în zilele de 23 și 24 ianuarie 1911, sub titlul de „Marele Premiu al Schiorilor" și s-a disputat pe traseul boburilor, adică pe drumul care coboară dinspre Piatra Arsă trecînd pe lîngă Pelișor, corpul de gardă și prin fața Peleșului. Lungimea traseului depășea cu puțin 400 de metri și o zăpadă abundentă, care a necăjit pe boberi, i-a mulțumit pe cei nouă schiori prezenți la start. Desigur că nu erau alții decît tinerii boieri întorși de la studii din străinătate și persoane din jurul familiei regale. Printre cei 9 concurenți figurau și trei schioare, din aceeași clasă socială. Învingător, cu timpul de 7 minute 41 secunde, a fost Walter Dickin, urmat la un minut de o domnișoară Bilkinton.

Clasamentul a fost același și în proba de sărituri, disputată în a doua zi a concursului.

În anul următor, 1912, „concursul național de schi" s-a disputat pe distanța de 3 km și a adunat la start 10 concurenți, timpul primului clasat, tot Walter Dickin, fiind 14 minute 52 secunde.

A urmat un an de pauză forțată din cauza lipsei zăpezii.

Între timp a luat ființă F.S.S.R. („Federațiunea Societăților de Sport din Romînia") în cadrul căreia exista și „Comisiunea Sporturilor de Iarnă", iar sportul a fost introdus oficial în învățămînt.

Ca urmare, participanții la „Concursul general de schi", disputat la Sinaia în ziua de 21 ianuarie 1914, au fost împărțiți în două categorii: amatori (seniori) și școlari. Sub aceeași formă și pe aceeași distanță de 3 km se organizează și întrecerea de schi a anului 1915, dar numărul concurenților rămîne mic (11 în categoria amatorilor și 5 în cea rezervată școlarilor), schiul continuînd să fie o anexă a campionatelor de bob și rămînînd în cercul restrîns al marii boierimi.

Întrecerile anului 1916 aduc însă mari noutăți. Datorită lui Th. Rosetti Solescu, nou membru al Comisiei sporturilor de iarnă și a lui Slt. Frederic Nanu, participanții sînt mult mai numeroși, amatorilor din rîndul boierilor adăugîndu-li-se grănicerii și tinerii din regiune.

„Concursurile de schiori", disputate de data aceasta fără concurența boberilor pentru care zăpada nu a fost suficientă, sînt pregătite temeinic; se fac chiar antrenamente pentru cursa de fond pe distanța

de 7 km și pentru sărituri, programate din nou după o absență lungă.

Militarii au avut un clasament separat, dar brigadierul Mihăiță Spirea a fost de fapt cîștigătorul concursului, parcurgînd cei 7 km în 40 minute și 44 secunde. El a fost urmat de soldații Radu Gheorghe, Ispas Toma și alți doisprezece militari din Regimentul 2 Grăniceri.

În categoria seniorilor a învins Frederic Nanu cu timpul 42 minute și 5 secunde, iar la juniori, care au alergat numai 4,500 km, Emil Berindei.

Cu mult interes au urmărit sinăienii întrecerile la sărituri la care au participat cinci concurenți seniori și un junior, ceilalți retrăgîndu-se după prima încercare. Frații Nanu au fost cei mai buni, Roger cîștigînd săriturile iar Frederic clasîndu-se al doilea la combinata nordică și inclusiv cupa pusă în joc de Th. Rosetti Solescu.

Acțiunea desfășurată în anul 1916 pentru dezvoltarea schiului, cît și acest prim mare concurs au avut importante urmări pentru viitor. În special atragerea militarilor la practicarea schiului va ușura răspîndirea lui teritorială, atrăgînd în același timp către acest sport oamenii de rînd care la început nu îl socoteau accesibil lor.

De altfel de la această dată prezența fiilor de boieri la concursurile de schi va fi întîmplătoare. Ei vor continua să-l practice în vacanțele de iarnă, însă numai sub forma unei distracții, fără a se încumeta să înfrunte riscurile coborîrilor sau eforturile prelungite ale alergărilor de fond.

În schimb, din rîndurile militarilor apar oameni cu calități fizice și morale superioare care vor furniza pe campionii și instructorii generațiilor următoare. Alături de militari, locuitorii Văii Prahovei, în special copiii, încep să se avînte pe schiuri, la început doar din spirit de imitație și mai tîrziu fiindcă îl îndrăgesc. De la iarnă la iarnă numărul practicanților acestui sport tînăr, promovat de boieri dar cucerit pînă la urmă de cei mulți, se mărește.

Din păcate, primul război mondial vine să întrerupă pentru cîțiva ani acest început promițător de activitate competițională. În anii luptelor grele schiul nu este însă uitat ci, din contra, prin înființarea trupelor de munte devine o preocupare principală pentru o categorie de militari și acest fapt va avea mare influență în dezvoltarea lui ulterioară.

BIBLIOGRAFIE

Der Kronstädter Skiverein — K.S.V. — In der jahren 1905 bis 1930, Brașov 1940.

Ecoul Sportiv, 1921—1924 București.

F. S. S. R. MCM XII — U. F. S. R. MCM XXXVII. Douăzecișicinci de ani de viață sportivă în Romînia.

Medeleanu C. — Din hronicul schiului ; din schi Almanach 1940, București 1940.

Pa skidor — Skidfrämjandet arsskrift 1938. Stockholm 1938.

Siklossy László dr. — A magyar sport ezer éve ; Budapesta 1927.

Ski. Almanach 1940, București, 1940.

Ziemba Stanislav — Sladami Dwochdesek; widaw nictwo librackie Krakov 1955.

35 DE ANI DE LA ÎNFIINȚAREA INSTITUTULUI DE CULTURĂ FIZICĂ

La 25 noiembrie 1922 s-au deschis cursurile primului institut de educație fizică din țara noastră. Încercăm ca prin relevarea datelor importante și laturilor activității acestui institut să aducem un modest omagiu celor 35 de ani de existență, ani care au însemnat elan în muncă și realizări ale profesorilor și studenților, considerînd aspectele pozitive ale muncii înaintașilor.

★

In anul 1922 și-a inceput activitatea Oficiul Național de Educație Fizică (O.N.E.F.), creat în cadrul Casei de Cultură a Poporului și oficializat prin legea din 17 iunie 1923. Scopul înființării O.N.E.F. (ca instituție de stat) a fost:

„de a impune o direcție unitară activității organizațiilor de educație fizică și tir (societăți, federații, uniuni) avînd drept de control asupra acestora;

„de a pregăti profesori, maeștri și instructori necesari pentru educația fizică în școli și armată;

„de a întocmi instrucțiuni și publicații".

Pentru pregătirea profesorilor, maeștrilor și instructorilor de educație fizică O.N.E.F.-ul a înființat Institutul Național de Educație Fizică (I.N.E.F.) care își începe cursurile la 25 noiembrie 1922, căpătînd existența legală prin legea din iunie 1923. I.N.E.F. cuprindea două secții: secția universitară — civilă (I.N.E.F.) și secția militară (I.M.E.F.) Institutul Militar de Educație Fizică.

De la început secției civile i se dă caracter de învățămînt superior cu concursul profesorilor de la Universitate și de la Facultatea de Medicină.

Inceputul activității acestui institut l-au marcat cei 14 studenți înscriși în anul I (1922). Slaba participare cît și lipsa studentelor se datora nu numai greutăților inerente începutului unei activități, ci și mentalității înapoiate și tendințelor de minimalizare a problemei educației fizice în acea perioadă la noi în țară. Astfel din primii ani s-a dus o luptă continuă din partea profesorilor și a studenților pentru crearea prestigiului acestui institut, și pentru situarea lui pe plan egal cu celelalte institute de învățămînt superior. Primele două serii de studenți au cunoscut desfășurarea cursurilor de-a lungul a patru ani de studii; în 1926 se ține primul examen de licență și Institutul dă prima promoție de profesori de educație fizică cu diplomă (13 absolvenți). Incepînd cu cea de a treia serie de studenți și pînă în 1932, durata studiilor a fost de trei ani. Din 1932 se revine la patru ani de studii, anul IV fiind destinat specializării tehnice și pedagogice.

In scopul completării pregătirii studenților și mai ales a propagării educației fizice în țară, începînd cu anul 1924 O.N.E.F.-ul organizează anual, pentru studenții I.N.E.F., cursuri de schi și alpinism, iar în 1925 se organizează cursul de înot și canotaj la Techirghiol-Eforie. Paralel cu aceste activități I.N.E.F.-ul a avut o importantă contribuție în ceea ce privește extinderea activității de educație fizică prin lucrările publicate în revista „Educația Fizică" a O.N.E.F.-ului, apărută încă în 1922 și în Analele Educației Fizice.

In anii care au urmat, numeroase legi referitoare la educația fizică au adus pe rînd o serie de modificări în organizarea și profilul Institutului Național de Educație Fizică. Astfel în septembrie 1929 I.N.E.F.-ul se împarte în două instituții: Institutul Superior de Educație Fizică (I.S.E.F.), școală cu caracter universitar și care cuprindea și un an preparator, premergător anului I de studii, și I.M.E.F., care-și păstrează profilul de pregătire a cadrelor necesare pentru instructorii în armată.

Dacă pînă la această dată institutul avea o dublă subordonare (Ministerul Învățămîntului Public și Ministerul de Război) de acum înainte, el depinde numai de Ministerul Instrucțiunii Publice, iar mai tîrziu prin legea din 1932 el devine instituție autonomă, egală în grad cu instituțiile universitare.

In această perioadă programa de studii cuprindea la capitolul „Învățămînt teoretic" discipline ca: gimnastică teoretică, istoria, teoria și organizarea educației fizice; gimnastică medicală; fiziologie; anatomie; igienă; mecanică; pedagogie — psihologie și statistică, iar la capitolul „Învățămînt practic": gim-

nastică; atletism; box; scrimă; jiu-jitsu; dansuri naţionale, dansuri ritmice şi jocuri (anul şcolar 1931—1932).

In 1937 I.S.E.F.-ul devine Academie Naţională de Educaţie Fizică (A.N.E.F.) şi cu această denumire rămîne pînă în anul 1948.

Existenţa acestui institut pînă la această dată a însemnat începutul şi munca de organizare unică privind pregătirea profesorilor de educaţie fizică.

Prin activitatea practică (demonstraţii, serbări, concursuri, întîlniri sportive) institutul a contribuit la extinderea practicării educaţiei fizice cît şi la cultivarea unor tradiţii sportive în ţara noastră. Preocuparea profesorilor de educaţie fizică pentru îmbunătăţirea acestei activităţi s-a manifestat cu ocazia conferinţelor şi congreselor profesorilor de educaţie fizică, în care absolvenţii institutului au discutat probleme legate de îmbunătăţirea muncii lor.

Dar pe lîngă aceste aspecte pozitive, trebuie să arătăm că în condiţiile regimului burghezo-moşieresc la noi în ţară, evoluţia activităţii era marcată de predarea exclusivă a sistemului suedez de gimnastică cu toate neajunsurile lui; în acelaşi timp slaba preocupare şi lipsa de sprijin a organelor conducătoare, constituia încă o piedică în dezvoltarea educaţiei fizice şi în precizarea locului şi rolului acesteia în educaţia generală.

Activitatea în cadrul A.N.E.F.-ului şi a absolvenţilor, a întîmpinat o totală neînţelegere din partea oficialităţilor şcolare de atunci, în repetate rînduri încercîndu-se ca această şcoală să fie scoasă din rîndul şcolilor de învăţămînt superior, educaţia fizică fiind privită ca o problemă de ordin secundar.

Odată cu instaurarea regimului democrat-popular, perioadei de transformări politico-social-economice din patria noastră i-au corespuns în institut, frămîntări interne care au dus la situarea pe baze noi a organizării institutului şi la schimbarea conţinutului muncii. Acest lucru marchează de fapt lupta între vechi şi nou reliefată prin eliminarea laturilor negative din activitatea anterioară a institutului, care nu mai corespundeau noilor cerinţe de dezvoltare a statului nostru, mergînd pe drumul unei noi concepţii aceea a materialismului dialectic şi istoric — preluînd şi dezvoltînd aspectele pozitive ale activităţii din trecut a institutului. Această etapă corespunde anilor 1944—1949 cînd prin sprijinul dat de Partidul Muncitoresc Romîn mişcării de cultură fizică şi sport prin Hotărîrea din iunie 1949, prin elucidarea asupra conţinutului culturii fizice, avînd în faţă cerinţele mereu crescînde în raport cu dezvoltarea statului nostru şi ajutaţi nemijlocit de experienţa Uniunii Sovietice prin consilierii care au participat direct, s-a trecut la reprofilarea institutului prin crearea unui conţinut corespunzător disciplinelor practice şi teoretice, prin fundamentarea noilor concepţii asupra conţinutului educaţiei fizice şi sportului în ţara noastră.

Aceste realizări au însemnat o cotitură în viaţa şi activitatea institutului corespunzătoare noii orientări a activităţii de educaţie fizică şi sport. Din 1949, Institutul de Educaţie Fizică (I.E.F.) luptă pentru înlăturarea din institut şi din întreaga ţară a laturilor negative (sistemul suedez de gimnastică) prin noul conţinut care vine să pregătească pe viitorii profesori de educaţie fizică. Astfel din 1950 şi pînă astăzi în cadrul Institutului de Cultură Fizică (I.C.F.) realizări ca: îmbogăţirea conţinutului programelor de învăţămînt; introducerea specializării într-o ramură sportivă pentru studenţii anului III şi IV; introducerea ştiinţelor sociale, contribuţie directă la formarea unei pregătiri corespunzătoare şi a profilului nou, cerinţă a profesorilor de educaţie fizică; creşterea corespunzătoare cerinţelor a numărului de studenţi; îmbunătăţirea bazei materiale, constituie numai o parte din schimbările ce contribuie astăzi direct la o pregătire superioară a absolvenţilor.

Alte realizări vin să întregească munca de pregătire multilaterală; prin preocuparea pentru ridicarea măiestriei sportive a studenţilor, cu aportul direct al profesorilor din institut, numeroşi campioni şi recordmani republicani, maeştri emeriţi şi maeştri ai sportului, componenţi ai loturilor olimpice, care au făcut ca sportul din ţara noastră să fie cunoscut peste hotare şi-au desăvîrşit pregătirea. Este suficient să amintim nume ca: Jianu Elena, Zeller Ella, Leuşteanu Elena, Mărgărit Elena, Radu Nicolae, Nedeff Mihai, Bizim Alexandru, Nicolau Horaţiu şi alţii, care

prin rezultatele lor fac cinste Institutului de Cultură Fizică. Un factor pozitiv îl constituie de asemenea ataşamentul şi dragostea cu care muncesc cadrele didactice, atît în cadrul institutului, în cadrul loturilor republicane cît şi în diferite alte activităţi, sprijină mişcarea de cultură fizică şi sport, iar prin munca de cercetare ştiinţifică mereu crescîndă aduc noi contribuţii la fundamentarea ştiinţifică a teoriei şi practicii educaţiei fizice.

Condiţiile create de Partidul Muncitoresc Romîn şi de Guvernul Republicii Populare Romîne au făcut posibilă nu numai creşterea calitativă a pregătirii studenţilor dar şi creşterea numărului de studenţi şi absolvenţi ai institutului. In acelaşi timp, condiţiile de pregătire ale studenţilor sînt îmbunătăţite din zi în zi. Dacă în 1931 documentele arată că „120 de bacalaureate, multe cu calificativul excepţional, şi-au măsurat puterile şi s-au luptat la examenul de admitere pentru două burse şi patru semiburse", astăzi peste 50% din numărul studenţilor primesc bursă de stat, ca expresie a grijii şi eforturilor clasei muncitoare pentru asigurarea condiţiilor de pregătire a viitoarei generaţii. Prin crearea, în decembrie 1956, a Asociaţiei Studenţilor din I.C.F., s-a lărgit orizontul de activitate al studenţilor şi absolvenţilor în cadrul Asociaţiei organizîndu-se munca de cercetări ştiinţifice a studenţilor şi lărgindu-se preocupările de ordin cultural şi sportiv.

Implinirea a 35 de ani de existenţă a Institutului de Cultură Fizică, trebuie să însemne nu numai un prilej de sărbătorire şi de trecere în revistă a realizărilor de pînă acum dar totodată o preocupare crescîndă pentru contribuţia directă a institutului la realizarea sarcinilor Hotărîrii Biroului Politic al Comitetului Central al Partidului Muncitoresc Romîn şi al Guvernului Republicii Populare Romîne cu privire la reorganizarea mişcării de cultură fizică şi sport, din iunie 1957.

Aceste succinte date dorim să fie completate curînd de o lucrare atît de necesară — Monografia Institutului de Cultură Fizică — care să facă cunoscute pe larg ceea ce a reprezentat şi reprezintă munca şi realizările Institutului de Cultură Fizică din ţara noastră.

RODICA MIRIŢEANU
de la Catedra de Istorie şi Organizarea Culturii Fizice

CONFERINŢA PE ŢARĂ A PROFESORILOR DE EDUCAŢIE FIZICĂ PRIVIND PROBLEMELE ATLETISMULUI DIN ÎNVĂŢĂMÎNT

Ministerul Învăţămîntului şi Culturii prin Direcţia Educaţiei Fizice în colaborare cu U.C.F.S.-ul şi Comisia centrală de atletism a organizat pentru prima oară în zilele de 16—17.XI.1957 o conferinţă pe ţară a profesorilor de educaţie fizică în scopul îmbunătăţirii atletismului şcolar.

Numărul mare al participanţilor, referatele ţinute, participarea la discuţii şi problemele ridicate, au întărit şi mai mult însemnătatea acestei conferinţe.

Cele două referate, primul cu caracter metodic, cel de al doilea organizatoric („Metodica predării atletismului în învăţămîntul de toate gradele" ţinut de prof. Sebeşi A. şi „Aspecte organizatorice ale activităţii atletice din învăţămînt" de inspector Ionescu M.) au deschis un larg cîmp de discuţii pe baza cărora s-au putut trage concluzii pentru viitoarea activitate de atletism în cadrul şcolii.

Referatul „Metodica predării atletismului în învăţămîntul de toate gradele" a scos în evidenţă locul ce trebuie să-l ocupe atletismul în planul de învăţămînt în vederea dezvoltării şi pregătirii fizice a tineretului studios.

Practicarea atletismului impune o muncă perseverentă în care fiecare centimetru sau secundă se cucereşte cu „butoaie de sudoare".

Din referat a reieşit că în învăţămîntul de toate gradele succesul muncii de instruire şi antrenament a tuturor probelor atletice, depinde de aplicarea unei linii metodice unitare, precum şi

de judicioasa alcătuire a calendarului sportiv intern.

Referatul „Aspecte organizatorice ale activității atletice din învățămînt" s-a concentrat asupra a două probleme și anume:

1) organizarea activității atletice în învățămînt;

2) concursurile școlare și universitare de atletism.

Referentul a arătat că activitatea competițională reprezintă forma superioară de pregătire a sportivilor precum și mijlocul cel mai bun de verificare a muncii depuse pe anumite perioade.

Concursul, pentru a putea fi folositor trebuie să se organizeze și să se desfășoare după anumite principii: să fie accesibil unui număr cît mai mare de participanți, să se desfășoare într-un cadru festiv, să nu dezavantajeze nici pe cei mai buni nici pe cei mai slabi, și să aibă o continuitate. Calendarul sportiv este menit să asigure realizarea acestor principii, și este alcătuit de către conducerea secției.

Tov. M. Ionescu a subliniat importanța colaborării secțiilor colectivelor sportive cu școlile sportive de elevi, colaborare ce trebuie să ducă la îmbunătățirea atletismului școlar. Școala trebuie să devină izvorul nesecat al atletismului de performanță, întrebuințînd toate mijloacele pentru a descoperi, educa și pregăti pe viitorii performeri. Dovada cea mai elocventă este faptul că o serie de atleți de valoare care astăzi ne reprezintă cu cinste culorile patriei: Lia Manoliu, Ion Wiesenmayer, Maria Diți etc. s-au ridicat încă de pe băncile școlii.

★

Discuțiile ce au avut loc s-au adresat nu numai problemelor conținute de cele două referate ci au îmbrățișat aspectele cele mai largi: condițiile în care se lucrează, cum este privită ora de educație fizică în școală, situația colectivului sportiv etc.

Vorbitorii au arătat că rămînerea în urmă a atletismului școlar se datorește numărului insuficient de stadioane iar acolo unde există, accesul elevilor este interzis nejustificat. O altă cauză ar fi lipsa unor materiale adecvate vîrstei elevilor, iar o a treia cauză se datorește profesorilor care lucrează în școală mai mult în alte specializări.

Tov. prof. Kummer A. (Orașul Stalin) a arătat că lecția de curs rămîne veriga de bază a procesului de învățămînt, profesorul trebuind să predea cele mai elementare noțiuni de tehnică dintr-o anumită probă din atletism iar specializarea s-o facă în cadrul secției de atletism unde elevul are posibilitatea să-și perfecționeze cunoștințele și chiar să se antreneze pentru a participa la concursuri.

Trebuie subliniat că în munca comună a profesorilor, fie la lecțiile cu clasele paralele, fie în cadrul secției de atletism ultimele noutăți de tehnică ale unei probe prezintă mai puțin interes, mai important și mai folositor fiind să se ajungă la o unitate metodică de predare a probelor de atletism și să se reușească să fie însușite corect.

In cadrul discuțiilor mulți profesori au venit cu propuneri concrete pentru viitoarea activitate de atletism în școală, propuneri care au la bază experiența îndelungată a profesorilor din școlile unde lucrează.

Tov. profesoară Filip Angela a propus instituirea insignei de „atlet școlar" în vederea stimulării tineretului școlar pentru practicarea sistematică a atletismului. Insigna nu va putea fi cucerită de toți elevii ci numai de acei care într-adevăr realizează o performanță strălucită.

O propunere mult susținută de către profesorii de educație fizică a fost aceea de a mări numărul orelor de educație fizică de la curs cît și a orelor de la colectivul sportiv. Această propunere este pe deplin justificată, deoarece o lecție de educație fizică pe săptămînă, nu poate să ajute la formarea deprinderilor motrice de bază, care se sting într-un interval de timp atît de lung.

Este știut faptul că la vîrsta școlară copilul are nevoie de cît mai multă mișcare. El simte această nevoie și o efectuează în afara orelor de curs, sub formă de „joacă". Preferabil ar fi ca această formă de activitate să fie organizată și îndrumată de profesorul de educație fizică în scopuri educative și de întărirea sănătății.

Comparativ cu celelalte țări de democrație populară, sîntem țara care are cele mai puține ore de educație fizică

incluse în programa de învăţămînt.

Profesorul Ionescu Anton a arătat ca o parte negativă a campionatului şcolar organizarea concursurilor în plină perioadă de pregătire a elevilor pentru examene care are ca urmare o slabă participare numerică din partea elevilor cît şi rezultate slabe. Pentru îmbunătăţirea acestui campionat a propus organizarea lui fie în primele luni ale începutului anului şcolar fie la sfîrşitul lunii aprilie sau începutul lunii mai.

Tov. Mihai Florescu ministrul Industriei Petrolului şi Chimiei, preşedintele Comisiei centrale de atletism şi-a exprimat bucuria de a participa la o astfel de şedinţă unde problemele atletismului şcolar sînt mult discutate. Pentru popularizarea atletismului şcolar a propus rezervarea a 2-3 pagini din „Caietele de atletism" care au apariţie lunară.

Directorul general al învăţămîntului de cultură generală Petre Drăgoescu, în cuvîntul său a precizat că lecţia de educaţie fizică nu este o lecţie recreativă, distractivă, ci face parte integrantă din procesul de învăţămînt, avînd un scop şi un conţinut bine definit. Scopul educaţiei fizice este de a educa tineretul în spiritul educaţiei comuniste. De aceea este indicat ca profesorul de educaţie fizică să aibă aceeaşi comportare ca şi ceilalţi profesori pentru a nu ştirbi prestigiul educaţiei fizice în rîndurile elevilor.

S-a criticat aspru popularizarea slabă a concursurilor de atletism şcolare sau universitare de către Scînteia Tineretului şi Scînteia Pionierului. De asemenea s-a arătat cît de folositoare ar fi din punct de vedere propagandistic organizarea unei caravane cinematografice cu filme sportive care ar putea fi proiectate în cadrul şcolii, sau al colectivului sportiv prin aceasta cîştigîndu-se tot mai mulţi adepţi din rîndurile elevilor pentru practicarea atletismului.

★

Concluziile conferinţei au fost prezentate de tov. Barany S. directorul Direcţiei educaţiei fizice din Ministerul Învăţămîntului şi Culturii. El a arătat că o parte din lipsurile constatate de către profesorii care lucrează în problemele atletismului în şcoli se datoresc Ministerului Învăţămîntului şi Culturii care a acordat o mică atenţie problemei atletismului şcolar. De asemenea nici Comisia centrală de atletism şi nici C.C.F.S. nu şi-au îndreptat atenţia asupra activităţii atletice din şcoli lăsînd totul pe seama Ministerului. In asemenea situaţie, atletismul şcolar a fost lăsat în anonimat.

Pentru lichidarea acestor lipsuri Ministerul Învăţămîntului şi Culturii prin Direcţia educaţiei fizice va sprijini activitatea atletică din şcoli prin secţiile de învăţămînt şi cultură regionale, raionale şi orăşeneşti, în organizarea concursurilor interşcoli, oraşe şi regiuni. De asemenea M. I. C. are în plan pentru viitorul an şcolar înfiinţarea cluburilor şcolare pe scheletul actualelor şcoli sportive de elevi.

Acum este necesară patronarea colectivelor sportive şcolare de către colectivele mari din întreprinderi şi instituţii în sensul de a pune la dispoziţie pentru toţi elevii şcolii bazele sportive respective, antrenori calificaţi, materialul necesar, echipament, punînd capăt situaţiei în care colectivele sportive din întreprinderi sub pretexul patronării sprijineau numai elevi cu performanţe bune.

Referitor la mărirea numărului orelor de educaţie fizică de la curs cît şi a celor din cadrul colectivului sportiv, direcţia va supune aprobării conducerii Ministerului Învăţămîntului şi Culturii această doleanţă întru totul justificată.

Tov. Barany S. a subliniat necesitatea acordării calificării de antrenor de atletism, profesorilor care au lucrat în cadrul secţiei de atletism şi au ridicat elemente valoroase din rîndul elevilor urmînd ca aceştia să depună cererile respective la Comisia centrală de atletism.

Pentru întărirea sportului de performanţă şcolară, tov. Barany S. a subliniat necesitatea şi obligativitatea participării la campionatul republican şcolar a fiecărei şcoli cu o echipă sau două, cu o pregătire înaltă la una din ramurile de sport. Asigurarea bazei materiale pentru practicarea atletismului în şcoli de M.I.C. şi U.C.F.S. prin deschiderea largă a porţilor stadioanelor va constitui o condiţie de bază pentru ca atletismul să devină un sport iubit şi apreciat de şcolari.

Prof. ELENA COSTICĂ

I. P. 2, C. 4144

Coborîrea în schi

Proba de coborîre este una dintre cele mai spectaculoase probe din schi. Pe parcursul ei concurentul luptă în egală măsură cu secundele şi dificultăţile pe care le prezintă terenul.

Vitezele realizate în concursurile de coborîre sînt foarte mari — uneori depăşesc 100 km pe oră. Pe lîngă această viteză concurenţii au de luptat şi cu neregularităţile terenului.

Născută în localităţile din jurul Alpilor, coborîrea are cea mai mică vechime ca probă sportivă. Înaintea primului război mondial era considerată doar ca un auxiliar preţios pentru cei care practicau turismul iarna. Odată cu avîntul luat de industria turistică în localităţile din munţii Alpi, coborîrea cîştigă noi adepţi. Cercul celor ce doreau să guste plăcerea alunecării pe schiuri din vîrful munţilor spre vale, se lărgeşte pe măsură ce funicularele şi schilifturile uşurează urcarea.

La început, traseele folosite pentru coborîre urmau calea naturală oferită de teren. Cu timpul s-a văzut că este mai comod şi avantajos de a pregăti pîrtii care să servească acestei distracţii. S-a introdus de asemenea şi elementul de întrecere. Aşa s-a ajuns ca în jurul anului 1910 să se precizeze şi primele reguli de concurs. Mult mai tîrziu, coborîrea este inclusă în programul marilor întreceri (1936 — Jocurile Olimpice de iarnă de la Garmisch-Partenkirchen).

Concurenţa turistică existentă între marile staţiuni de iarnă, concurenţa întreprinderilor pentru fabricarea materialelor şi echipamentelor de schi şi înseşi întrecerile, fac ca în anii din urmă această probă să se lanseze cucerind o popularitate demnă de invidiat (numărul ţărilor afiliate astăzi la F.I.S. depăşesc cifra de 40).

Concurenţa şi interesele comerciale influenţează însă şi caracteristicile iniţiale ale probei orientînd-o treptat, treptat spre elemente acrobatice care o fac mai spectaculoasă dar o îndepărtează de caracterul ei natural.

Datorită acestei orientări azi nu se mai coboară pe pîrtii naturale. Terenurile de concurs sînt special pregătite pentru a mări elementul atractiv (spectacolul) foarte apreciat de cei care vin în staţiunile de iarnă. Pe pîrtii se creează denivelări artificiale, zăpada este bătătorită şi îngheţată, pentru aceasta folosindu-se apa iar mai recent „zăpada ciment".

Problemele ce se pun azi concurenţilor la această probă sînt multe şi variate — fotografiile de pe verso demonstrează în bună parte aceasta. Vom enumera cîteva dintre ele pentru a dezvălui o parte din complexitatea şi frumuseţea acestei probe: alegerea şi corectarea poziţiei de coborîre în funcţie de traseul urmat şi de schimbarea înclinării pantei; trecerea denivelărilor de teren (văi, terase, „hopuri" izolate şi grupate, căderi de pantă sau „săritori", contrapante etc.); schimbarea direcţiei, pe teren uniform sau accidentat; înfrînarea vitezei exclusive; căutarea unei cît mai bune alunecări etc.

Datorită factorilor şi intereselor comerciale amintite la început, coborîrea s-a abătut în anii din urmă de la drumul ei firesc. Elementul spectacol a trecut pe primul plan. Vocile celor care semnalează această orientare nefirească şi cer o revenire la caracterul cît mai natural al probei sînt numeroase. Să sperăm că ele vor fi ascultate. Înainte de orice coborîrea este o probă de viteză care trebuie să pună în valoare calităţile concurentului. Traseul de coborîre nu trebuie îngreuiat în mod artificial cu denivelări care pretind acrobaţii incompatibile cu tehnica şi expun concurenţii la mari riscuri.

Fotografiile de pe coperta a IV-a reprezintă: 1. Zeno Colo amortizînd trecerea unui „hop" (Jocurile Olimpice 1952), 2. Bozon, în zbor peste un „hop", 3. Toni Sailer în proba de coborîre la Jocurile Olimpice din 1956, 4. Un concurent în cădere provocată de pierderea echilibrului la trecerea peste un „hop", 5. H. Seitner în poziţia de căutarea vitezei (coborîre pe pîrtia din Bad-Gastein — locul de desfăşurare a viitoarelor campionate mondiale).

GH. MITRA

COLEGIUL DE REDACŢIE:

Dr. E. Balogh, Prof. C. I. Bucur, Prof. V. Constandache, Prof. O. Dimitriu, Prof. V. Dumitrescu, Prof. Angela Filip, C. Florescu, Dr. M. Georgescu, Prof. E. Ghibu, Olga Holzer, Prof. I. Istrate, Prof. A. Kummer, Prof. Gh. Mitra, Prof. A. Nicu, Dr. C. Obraşcu, C. Perovici, L. Ropot, O. Schimmel, Prof. Univ. L. Teodorescu, Prof. A. Vrabie, Prof. G. Zugrăvescu.

Redacţia: Bucureşti, Str. Vasile Alecsandri nr. 6. Telefon: 2.42.28.

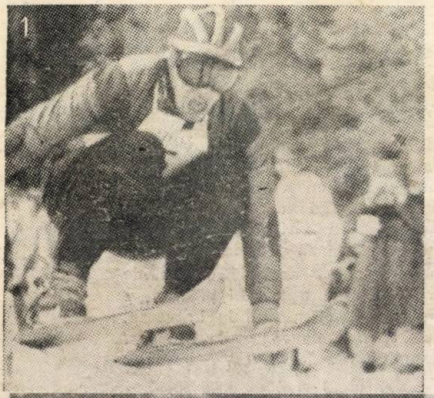
Administraţia: Str. Elie Radu nr. 5. Telefon: 4.20.73. Costul unui abonament pe un an lei 36

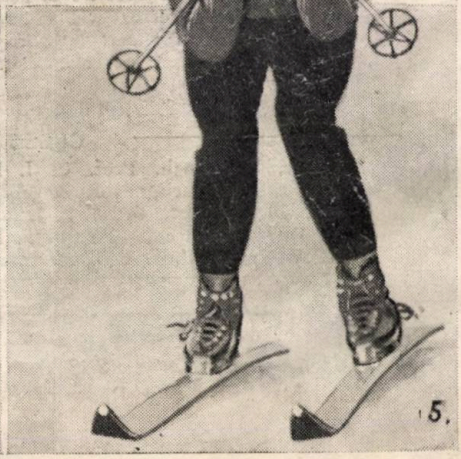
COPERTA I

N. PANDREA (C.C.A.), în plin efort într-o cursă de slalom special în cadrul concursului organizat în localitatea V. Kolarov (R. P. Bulgaria).

3 LEI

Coborîrea în schi





CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL UNIUNII DE CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DIN R. P. ROMÎNĂ

ANUL XI 2 1958

CUPRINS

* * * Scrisoarea președintelui U.C.F.S. . . 65
I. ISTRATE : Zece ani de activitate ai revistei Cultură Fizică și Sport 67
E. GHIBU : Rolul și contribuția revistei „Cultură Fizică și Sport", la fundamentarea științifică a educației fizice din țara noastră 71
C. CALAVREZO și I. MOINA : Ce se înțelege prin „antrenament atletic" 74
FL. ULMEANU : Studiu asupra excitabilității neuromusculare în antrenamentul sportiv 79
A. NICU : Un deceniu de gîndire teoretică și metodică a educației fizice în țara noastră 87
S. BARANYI : Educația fizică școlară în anii regimului democrat popular 93
N. I. BAZANOV : Influența antrenamentului cu îngreuieri de greutăți diferite asupra dezvoltării forței și vitezei mișcării aruncătorului 98
L. TEODORESCU : Caracteristicile și conceptia principalelor jocuri sportive de echipă în R.P.R. 102
GH. MITRA și E. GHIBU : Aspecte ale problemei individualizării în educația fizică a elevilor 106
C. PEROVICI : Observații asupra cercetării științifice în domeniul culturii fizice . . .109
R. MIRITEANU și V. SIMIONESCU : Gheorghe Moceanu primul profesor de educație fizică 112
I. TAKACS : Periodizarea și planificarea în antrenamentul de volei. 118
G. ZUGRĂVESCU : O experiență utilă . . .122
E. HORN : După sesiunea de la Sofia a Comitetului Internațional Olimpic 126
* * * Concursuri inițiate de revista „Cultură Fizică și Sport" 128

СОДЕРЖАНИЕ

* * *: Письмо председателя Союза физической культуры и спорта 65
И. ИСТРАТЕ : Десять лет деятельности журнала „Култура Физика ши Спорт" 67
Е. ГИБУ : Роль и содействие журнала „Култура Физика ши Спорт" по научному обоснованию физического воспитания в нашей стране . . 71
К. КАЛАВРЕЗО и И. МОИНА: Что следует понимать под „легкоатлетической тренировкой" 74
ФЛ. УЛМЬЯНУ : Очерки изучения невро-мышечной раздражительности при спортивной тренировке 79
А. НИКУ: Десятилетие теоретической и методической мысли в области физического воспитания в нашей стране 87
С. БАРАНИ : Физическое воспитание учащихся в год ынародно-демократического строя . 93
Н. И. БАЗАНОВ : Влияние тренировки с отягощениями различного веса на развитие силы и скорости движения метателя 98
Л. ТЕОДОРЕСКУ: Характеристики и концепции в главных командных спортивных играх в Р.Н.Р 102
Г. МИТРА и Е. ГИБУ: Относительно вопроса об индивидуализации в физическом воспитании учащихся 106
К. ПЕРОВИЧ : Замечания по поводу научного исследования в области физической культуры109
Р. МИРИЦЯНУ и В. СИМИОНЕСКУ: Георге Мочану — первый румынский преподаватель физического воспитания 112
И. ТАКАЧ: Периодизация и планирование в тренировке по волейболу 118
Г. ЗУГРАВЕСКУ : Полезный опыт 122
Е. ХОРН: После сессии Международного Олимпийского Комитета в Софии 126
* * *: Соревнования организованные по инициативе журнала „Култура Физика ши Спорт"128

SOMMAIRE

* * *: La lettre du président de l'U.C.P.S. 65
I. ISTRATE : Le dixième anniversaire de la revue „Cultură fizică și Sport" 67
E. GHIBU : Le rôle et la contribution de la revue „Cultură Fizică și Sport" dans l'établissement des bases scientifiques de l'éducation physique de notre pays 71
C. CALAVREZO et I. MOINA : Ce que l'on entend par „l'entraînement athlétique" . . 74
FL. ULMEANU : Etude sur l'excitabilité neuro-musculaire dans l'entraînement sportif 79
A. NICOU : Une décade de recherches théoriques et méthodologiques dans le domaine de l'éducation physique en Roumaine . . . 87
S. BARANY : L'éducation physique scolaire sous le régime démocratique populaire . . 93
N. I. BAZANOV : L'influence de l'entraînement avec des poids différents sur le developpement de la force et de la vitesse du mouvement du lanceur 98
L. TEODORESCOU : Les caractéristiques et la conception des principaux jeux d'équipe dans R.P.R. 102
GH. MITRA et E. GHIBU : Aspects du problème de l'individualisation dans l'éducation physique des élèves 106
C. PEROVICI : Observations sur les recherches scientifiques dans le domaine de la culture physique 109
R MIRITEANU et V. SIMIONESCO : Gheorghe Moceanu — le premier professeur roumain d'éducation physique 112
I. TAKACS : La périodisation et la planification dans l'entraînement du wolleyball 118
G. ZUGRAVESCOU : Une exprerience utile .122
E. HORN : Après la session de Sofia du Comité Olympique International 126
* * *: Concours initiés par la revue „Cultură Fizică și Sport" 128

Proletari din toate țările, uniți-vă!

CULTURĂ FIZICĂ ŞI SPORT

ORGAN AL UNIUNII DE CULTURĂ FIZICĂ ŞI SPORT DIN REPUBLICA POPULARĂ ROMÎNĂ

ANUL XI **APARE LUNAR** **Nr. 2 — 1958**

Către redacţia revistei Cultură Fizică şi Sport

Cu prilejul împlinirii a zece ani de la apariţia primului număr al revistei, în numele Comitetului de Organizare al Uniunii de Cultură Fizică şi Sport vă adresăm un călduros salut.

Drumul străbătut de revista Cultură Fizică şi Sport marchează o linie ascendentă, pornind de la modestul, dar avîntatul început al apariţiei publicaţiei la Timişoara, în cadrul organizaţiei locale O.S.P., devenind apoi, după apariţia Hotărîrii Biroului Politic al C.C. al P.M.R. din 1949, organ al Comitetului pentru Cultură Fizică şi Sport de pe lîngă Consiliul de Miniştri, şi fiind astăzi organul teoretic al Uniunii de Cultură Fizică şi Sport.

În cei 10 ani revista a contribuit la dezbaterea problemelor de bază ale culturii fizice şi sportului, aducînd un preţios avînt la înarmarea cadrelor tehnice, a profesorilor de educaţie fizică, a activiştilor şi sportivilor, cu cele mai înaintate metode ştiinţifice din domeniul culturii fizice socialiste, bazate pe bogata şi preţioasa experienţă a sportului sovietic.

Atrăgînd şi mobilizînd un număr de colaboratori din ce în ce mai mare, cu o bună calificare, revista a dezbătut diferite probleme de cercetări ştiinţifice în domeniul culturii fizice, diferite probleme metodice cît şi problema sportului în învăţămîntul de toate gradele reuşind să transmită din bogata experienţă a cadrelor noastre, contribuind la îmbogăţirea cunoştinţelor în aceste domenii.

Pentru ridicarea la un nivel mai înalt a muncii în acest domeniu, revista Cultură Fizică şi Sport va trebui să pună un deosebit accent pe dezbaterea unor probleme esenţiale pentru mişcarea noastră de cultură fizică ca de pildă: bazele ştiinţifice ale antrenamentului în diferite ramuri de sport, problemele actuale ale educaţiei fizice în şcoli, precizarea noţiunilor folosite în practica culturii fizice, aspecte din istoria sportului romînesc etc.

Revista va trebui să participe mai activ la dezbaterea problemelor organizatorice ale mişcării de cultură fizică şi sport. De asemenea va trebui să se străduiască să îmbunătăţească prezentarea grafică.

Activul obştesc este chezăşia dezvoltării mişcării noastre de cultură fizică şi sport, şi din acest activ revista trebuie să atragă cele mai calificate cadre în dezbaterea problemelor, dezvoltînd totodată relaţiile sale cu revistele similare din U.R.S.S., ţările de democraţie populară şi din alte ţări, folosind în mod creator experienţa acestora.

Revista se bucură de un bine meritat prestigiu şi peste hotare şi va trebui să lupte pentru creşterea gloriei sportive romîneşti şi pe acest tărîm.

Felicităm colectivul redacţional, tehnic şi administrativ pentru succesele obţinute pînă acum şi îi urăm să meargă cu paşi hotărîţi înainte pe drumul luminos al mişcării noastre de cultură fizică şi sport, care sub îndrumarea permanentă a Partidului Muncitoresc Romîn a înregistrat însemnate succese în aceşti zece ani.

Manole Bodnăraş
Preşedintele Comitetului de Organizare
al Uniunii de Cultură Fizică şi Sport

Scrisori de peste hotare

REDACȚIEI REVISTEI „CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT"

Cu prilejul sărbătoririi a 10 ani de apariție „Sport és Tudomány", revista oficială a Consiliului științific de cultură fizică din R.P.U., salută cu stimă și dragoste frățească revista „Cultură Fizică și Sport".

Lucrătorii din domeniul științei sportive maghiare cunosc bine rezultatele valoroase pe care revista dv., bine cunoscută și peste hotare, le-a obținut și se gîndesc cu recunoștință la colegii lor romîni ale căror lucrări au constituit un sprijin în munca lor.

Din partea noastră, dorim revistei „Cultură Fizică și Sport" și pe viitor succese în muncă și atît în numele redacției cît și din partea celorlalți colaboratori vă transmitem cele mai călduroase salutări.

Dr. Hepp Ferenc
redactorul șef al revistei „Sport és Tudomány", Budapesta

TOV. REDACTOR ȘEF AL REVISTEI „CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT"

Cu prilejul aniversării a zece ani de apariție a revistei dv. transmitem activiștilor, membrilor colegiului și autorilor cele mai bune salutări din Varșovia, precum și urări de propășire a revistei.

De asemenea ne exprimăm speranța că în viitorul apropiat colaborarea dintre noi va fi mai strînsă și mai rodnică.

Redactor șef,
Edmond Kosmar

MULT STIMAȚI COLEGI,

Vă rugăm să primiți salutările noastre cele mai călduroase cu ocazia aniversării a zece ani de apariție a revistei „Cultură Fizică și Sport". Vă dorim, dv. și revistei dv. noi și noi succese în muncă. Noi socotim că datorită legăturilor noastre aprofundate și schimbului de experiență științifică, precum și datorită revistelor noastre, vom putea da concursul nostru pentru întărirea culturii fizice în țările noastre.

Dr. J. Rustschukliev
„Vîprosî na Fiziceskata Kultura", Sofia

DRAGI TOVARĂȘI,

Colegiul redacțional și colaboratorii redacției revistei „Teoria i Praktika Fiziceskoi Kulturî" vă felicită din inimă cu prilejul celei de a zecea aniversări a revistei dumneavoastră.

Vă dorim sincer, dragi tovarăși, noi succese în popularizarea cercetărilor științifice în domeniul sportului, în transmiterea experienței înaintate a muncii colectivelor activiștilor în domeniul sportului.

Dorim ca revista dumneavoastră să devină un sprijin și mai prețios pentru sportivi și antrenori în lupta pentru noi succese în dezvoltarea culturii fizice și sportului în țara dumneavoastră și în întărirea prieteniei cu sportivii de peste hotare.

Redacția revistei „Teoria i Praktika Fiziceskoi Kulturî", Moscova
24 decembrie 1957

DRAGI TOVARĂȘI,

Cu o îndreptățită mîndrie puteți privi asupra activității de zece ani a revistei dv. științifice „Cultură Fizică și Sport", 10 ani de activitate în care au fost publicate valoroase lucrări științifice contribuind astfel la un schimb de experiență pe tărîmul culturii fizice și sportului cu țările prietene, ceea ce reprezintă un mare succes.

Revista dv. și-a dobîndit un bun renume și este de mare utilitate în munca cercetătorilor științifici în domeniul culturii fizice, instructorilor și antrenorilor din țara dv.

Deși a trebuit să învingeți desigur multe greutăți, cu atît mai îmbucurător este că în tot timpul acesta, în care apărarea păcii a stat mai presus de orice, ați reușit să creați o revistă atît de utilă.

De aceea permiteți-mi să vă transmitem, cu prilejul aniversării dv. cele mai cordiale urări, ca revista dv. să cîștige și pe mai departe în însemnătate spre a mulțumi pe cititori, prin conținutul ei.

In speranța unei și mai strînse colaborări,
Vă salutăm cordial

Lothar Skorning
redactor șef al revistei „Theorie und Praxis der Körperkultur", Leipzig

Zece ani de activitate ai revistei Cultură Fizică și Sport

Prof. ILIE ISTRATE
membru al colegiului
de redacție

Nu este lucru ușor să evoci începuturile revistei noastre, chiar dacă de la apariția primului număr n-au trecut decît 10 ani... Anii aceștia n-au fost ani de lucru obișnuit, ci ani plini de frămîntări și transformări atît pe tărîm politic-economic cît și pe tărîmul activității de educație fizică și sport.

Avîntul și dezvoltarea pe care le-au cunoscut toate domeniile de activitate socială, ca urmare a istoricului act din 30 Decembrie 1947 cînd țara noastră a devenit Republică Populară, s-a reflectat și în mișcarea sportivă.

Ca pretutindeni și în acest domeniu totul trebuia luat și ridicat din temelii, în condițiile unei lipse aproape totale de experiență, rezultată din locul de cenușereasă pe care trecutele regimuri burghezo-moșierești îl destinaseră educației fizice și sportului.

Dacă ne referim la publicațiile cu caracter tehnico-metodic în care sînt dezbătute și analizate în mod științific diferitele aspecte ale educației fizice, constatăm că în anul 1948 în țara noastră nu mai existau astfel de publicații, întrucît și puținele care apăreau înainte își încetaseră apariția în timpul celui de-al doilea război mondial.

Uriașa dezvoltare pe care a cunoscut-o activitatea sportivă pe vremea cînd mase largi de zeci și sute de mii de tineri și vîrstnici erau angrenați în activitate pe calea competițiilor de mase gen „Triatlonul Popular", „Cupa Tineretului Muncitor", și „Cupa Unității Tineretului", făcea să se simtă din ce în ce mai presantă necesitatea unei publicații în care să fie tratate și popularizate căile de realizare și conținutul noii orientări a mișcării de cultură fizică.

Parcă ieri, o mînă de oameni din Timișoara, cu inițiativă și pasiune pentru această problemă, îndrumați de Organizația Sportului Popular local, s-au unit pentru a aduce pe calea scrisului un suflu de înnoire în problemele atît de variate și de puțin lămurite ale culturii fizice și sportului. Dacă ne gîndim la ce reprezenta Timișoara pentru activitatea sportivă din acea vreme vom găsi pe deplin justificat „curajul" acestui centru de a păși la tipărirea unei atari publicații. Era în perioada cînd la Timișoara se ridica o pleiadă de sportivi fruntași (Raica, Sbeter, Treibal, Androvici etc.).

În februarie 1948 a apărut nr. 1 al revistei modest intitulată, „Sport". Noua „revistă lunară de Educație Fizică și Sport" îndeplinea rolul de „buletin tehnic oficial al Organizației Sportului Popular, regionala Banat" și își propunea să contribuie la dezvoltarea sportului de mase, la îndrumarea tehnică a cadrelor activității sportive și la popularizarea aspectelor științifice care trebuie să stea la baza acestei activități.

Abordînd probleme variate, tratate simplu, fără pretenții, revista punea la îndemîna cititorilor săi cîte ceva din experiența profesorilor de educație fizică, a medicilor, a antrenorilor și a tuturor cadrelor sportive la care dragostea pentru sport era dublată de pricepere și preocupări de a împărtăși în scris din cunoștințele lor.

De la început prof. C. Iovănescu, C. Eilhardt, S. Bejan, dr. V. Catina și alții, care au rămas și astăzi colaboratori credincioși ai revistei, au contribuit la apariția revistei și la asigurarea unui conținut cît mai corespunzător sarcinilor sale. Încet, încet revista a devenit cunoscută și în celelalte regiuni ale țării, iar odată cu răspîndirea ei s-a lărgit și cercul colaboratorilor. Chiar în nr. 2 al revistei, doi șefi de catedră de la I.C.F. publică articole de fiziologie și metodică, iar mai tîrziu dr. Fl. Ulmeanu, N. Dumitrescu, dr. M. Georgescu, prof. Gh. Mitra, E. Ghibu, I. Șiclovan ș.a. devin colaboratori permanenți.

După apariția Hotărîrii Biroului Politic al C.C. al P.M.R. din iunie 1949, revista este preluată de noul organ de conducere al mișcării sportive, Comitetul pentru Cultură Fizică și Sport. Sediul revistei se mută din Timișoara la București, iar titlul se schimbă

în „Cultură Fizică şi Sport" organ al Comitetului pentru Cultură Fizică şi Sport de pe lîngă Consiliul de Miniştri.

Avînd drept îndrumar sarcinile trasate de Hotărîre şi experienţa acumulată în aproape 2 ani de apariţie, orientarea revistei se concretizează mai bine, preocupările se lărgesc şi se precizează.

Sarcinii revistei de a contribui la propagarea educaţiei fizice în masele cele mai largi i se adaugă aceea de a contribui la îmbunătăţirea calitativă şi la îndrumarea justă a acestei mişcări. Din acest punct de vedere un loc important în conţinutul revistei este destinat aspectelor de tehnică, tactică şi metodică ridicate de practicarea diferitelor ramuri de sport, ca şi problemelor organizatorice care stau la baza activităţii practice desfăşurată în cadrul colectivelor sportive sindicale, şcolare, militare, cooperatiste şi săteşti precum şi a asociaţiilor sportive.

Pe lîngă acestea în faţa revistei au apărut sarcini, determinate de noile aspecte generate de dezvoltarea mişcării sportive. În acest sens revista trebuia să devină mijlocul de răspîndire şi popularizare a cercetărilor ştiinţifico-metodice efectuate de oamenii de ştiinţă şi cadrele de tehnicieni din ţara noastră şi din alte ţări.

Paralel cu aceasta revista are sarcina să contribuie activ la clarificarea problemelor teoriei educaţiei fizice în spiritul principiilor materialismului dialectic, la lupta împotriva formalismului ivit în disputa dintre vechiul şi noul sistem de educaţie fizică care se înfiripa în ţara noastră ca şi împotriva obiectivismului şi a manifestărilor de subapreciere a posibilităţilor noastre proprii.

Analizînd conţinutul revistei din primii ani de apariţie constatăm că — datorită condiţiilor concrete de lucru pe care le-a avut şi perioadei în care apărea — nivelul majorităţii materialelor publicate era destul de scăzut. În acel timp colaboratorii, chiar dacă erau buni tehnicieni şi bine intenţionaţi trebuia ca mai întîi să se orienteze ei în privinţa noului sistem de educaţie fizică şi să se obişnuiască cu redarea în scris a problemelor.

Din acest punct de vedere apare deci explicabilă necesitatea ca pe lîngă colaborările interne, revista să se bazeze într-o măsură largă pe publicarea de traduceri din revistele sovietice, maghiare şi cehoslovace de specialitate. Caracteristic primilor ani este şi faptul că o bună parte din conţinutul fiecărui număr al revistei este ocupat de cronici în care se analizau diferitele competiţii sportive interne şi internaţionale cît şi de materialele, cu caracter general, de igienă, fiziologie, pedagogie, prezentări de ramuri sportive, prezentarea situaţiei culturii fizice din ţările vecine ş. a.

Sumarele fiecărui număr arată clar că alcătuirea lor nu se făcea în mod organizat, urmînd o orientare tematică precisă ci erau rezultatul a ceea ce reuşea să strîngă — cu multă străduinţe — redacţia revistei. Nu rare erau cazurile cînd nefiind suficient material pentru un număr, se scotea un număr la 2 sau chiar 3 luni, iar atunci cînd toate celelalte posibilităţi erau epuizate se recurgea la „salvatoarele" traduceri. În primii 3—4 ani traducerile reprezentau în medie 2—3 articole din fiecare număr, adică aproape un sfert din spaţiul de care dispunea revista.

Articolele cu conţinut tehnico-metodic, ca şi acelea care tratau probleme cu caracter general ocupau de asemenea un loc important în conţinutul revistei în privinţa numărului lor, însă nu întotdeauna corespundeau cerinţelor realităţilor activităţii sportive din ţara noastră, fiind bazate adeseori pe popularizarea unor metode şi procedee tehnice reluate din revistele străine, sau depăşite de evoluţia lucrurilor.

Etapa următoare trecerii revistei la Bucureşti este marcată, aşa cum am mai arătat, de o concretizare şi lărgire a sarcinilor.

În 1949—1950 se obţin unele îmbunătăţiri în privinţa conţinutului revistei, a valorii materialelor publicate şi a angrenării unor noi colaboratori recrutaţi în special din rîndul cadrelor didactice de la Institutul de Cultură Fizică şi dintre activiştii Comitetului pentru Cultură Fizică şi Sport.

Greutatea specifică este dată de problemele generale şi cele tehnico-metodice, al căror conţinut se axa pe diferitele aspecte ridicate de reorganizarea activităţii de cultură fizică şi sport ca şi de introducerea noului sistem alcătuit după exemplul sistemului de cultură fizică şi sport din Uniunea Sovietică. Cu toată îmbunătăţirea marcată de unele articole şi cu toată străduinţa de a fi în pas cu evenimentele, revista a fost depăşită adeseori de varietatea problemelor care frămîntau tînăra activitate de cultură fizică şi de evenimentele importante care se succedau neîntrerupt în acest domeniu. Abandonarea sistemului suedez şi introducerea noului sistem de educaţie fizică, introducerea normelor de clasificare sportivă, introducerea complexului G.M.A., organizarea cursurilor de îndrumare

a profesorilor de educație fizică, introducerea educației fizice în rîndurile studenților, organizarea cercurilor și colectivelor sportive, a campionatelor republicane școlare, introducerea muncii de cercetări științifice la Institutul de Cultură Fizică și catedrele de educație fizică din învățămîntul superior, iată probleme care trebuiau să-și găsească ecoul în paginile revistei, care constituiau subiecte de mare actualitate, dar pe care revista le reliefează cu multă timiditate, cu ezitări și pe care uneori le evită timp îndelungat. Apare de neînțeles faptul că, în perioada 1951—1953, tocmai atunci cînd se frămîntau și se puneau în practică problemele susmenționate, revista își întîrzie nejustificat apariția, uneori cu cîte 4—5 luni și își reduce treptat numărul ; în anul 1951 apar doar 9 numere, iar în 1952 și 1953 cîte 6 numere.

Numărul lucrărilor de cercetări științifice publicate scade în primii 3 ani de la 21 la 18, iar al articolelor tehnico-metodice, de la 124 între anii 1948—1950 scade la 65 între 1951—1953. Este adevărat însă că se reliefează din ce în ce mai mult o notă de originalitate și de tratare de pe poziții mai juste a o serie de probleme organizatorice, metodice și de cercetări, însă acest fapt nu compensează și nu justifică scăderile ivite în celelalte sectoare ale revistei.

Ultima etapă în evoluția revistei este aceea dintre anii 1954—1957. În acești ultimi 4 ani în activitatea și conținutul revistei s-au petrecut transformări radicale, astfel încît de abia în această perioadă se poate spune că s-a reușit să se facă din revistă organul teoretic de îndrumare al culturii fizice și sportului din țara noastră.

Reorganizarea colegiului de redacție și strîngerea rîndurilor colaboratorilor ca și sprijinul acordat de Comitetul pentru Cultură Fizică și Sport au determinat o cotitură în munca revistei. Pentru prima dată de la înființare revista reușește să apară lunar, adică 12 numere anual, iar apariția fiecărui număr ajunge să se realizeze în prima jumătate a lunii respective.

În perioada actuală problemele enumerate sînt atacate cu îndrăzneală și de cele mai multe ori cu maturitate și competență. Schimbarea caracterului literii dă revistei posibilitatea să-și mărească substanțial volumul, ajungîndu-se ca în fiecare număr să fie publicate minimum 8—10 lucrări.

Sfera preocupărilor se lărgește an de an. Astfel apar rubrici noi cum ar fi aceea a discuțiilor, a lucrărilor de istorie (1957), a rubricii răspundem cititorilor (1955), a bibliografiei (1955), a însemnărilor (1957) și paginile kinogramelor (1956). Spațiul destinat cronicilor începe să scadă, dispărînd complet în 1957, iar în locul său se dezvoltă spațiul destinat cercetărilor științifice și activității sportive școlare. Traducerile se reduc la strictul necesar pentru efectuarea schimbului de experiență cu țările vecine și prietene. De la media de 20 traduceri cîte se publicau anual în primii ani s-a ajuns la media de 10 în ultimii 5 ani. Considerăm suficient de elocvent faptul că în primii 6 ani revista a publicat 40 de lucrări științifice, și acelea în mare parte traduceri, iar în ultimii 4 ani a publicat 64 lucrări științifice — în medie 16 pe an — toate originale, în marea lor majoritate de autori romîni. Cele străine au fost scrise special pentru revista Cultură Fizică și Sport.

Revista se poate mîndri cu colaboratori străini ca : D. Mateev (R.P.B.), J. Král, V. Kostka (R. Cehoslovacă), V. S. Gonciarov, I. N. Preobrajenski, L. S. Homenkov, O. Jgutov, G. V. Berezin, N. Kalinicenko, G. Korobkov (U.R.S.S.), G. Thiess, E. Federhoff, H. P. Neugebauer (R.D.G.), S. Paczkowski (R.P.P.).

În mod asemănător au evoluat și problemele dezbătute în revistă privind educația fizică a tineretului studios : de la 31 articole apărute în primii 7 ani s-a ajuns în ultimii 3 ani la 50 articole.

Din preocupările revistei au fost scoase problemele de fotbal, șah și turism care la început ocupau un loc de seamă și pentru care au fost înființate reviste speciale, creîndu-se astfel spații pentru extinderea celorlalte ramuri și probleme ale educației fizice. Atletismul, pentru care în 1948 s-au publicat 7 articole, în 1957 a avut consacrate 16 articole ; la fel au crescut și preocupările pentru gimnastică, schi, jocuri sportive.

În lămurirea problemelor spinoase și neclarificate ale culturii fizice revista a luat parte în mod activ prin publicarea cercetărilor științifice efectuate în cadrul cabinetelor metodice ale Uniunii de Cultură Fizică și Sport, a catedrelor de educație fizică din învățămîntul superior, a Institutului de Cultură Fizică și dispensarelor pentru sportivi și prin inițierea rubricii „Discuții" și „Răspundem cititorilor".

De o deosebită importanță pentru teoria și practica educației fizice sînt concursurile inițiate de revistă. Lucrările premiate în 1957 și publicate în revistă ca și răspunsul redac-

ţiei constituie un bogat material care abordează şi lămureşte aspecte importante ale culturii fizice.

Nivelul ridicat la care a ajuns revista Cultură Fizică şi Sport, regularitatea apariţiei, originalitatea unor materiale, ca şi tratarea celor mai variate probleme au făcut-o cunoscută şi apreciată de cercuri tot mai largi de sportivi, tehnicieni şi activişti ai mişcării de cultură fizică din ţara noastră şi chiar de persoane din ţările vecine. Acest din urmă fapt a determinat traducerea şi publicarea sumarelor fiecărui număr în limba rusă şi limba franceză, contribuind astfel la răspîndirea lucrărilor noastre în alte ţări, uşurînd cunoaşterea realizărilor noastre.

★

Au trecut 10 ani în care revista a parcurs un drum lung şi greu. Această aniversare constituie prilejul unui popas.

Privind în urmă ne dăm seama de ceea ce am realizat şi vedem că drumul nostru nu a fost mereu drept şi nici întotdeauna ascendent.

Constatăm însă că pe măsura scurgerii anilor paşii noştri au evitat cu mai multă pricepere cărările care duc spre vîrf pe căi ocolite şi uneori coborîtoare. Aceasta ne dă încredere în prezent şi speranţe pentru viitor.

Simţim alături de noi sprijinul puternic al miilor de abonaţi şi cititori. Numărul lor mereu crescînd reprezintă dovada vitalităţii revistei şi ne dă conştiinţa forţei pe care o capătă teoria cînd cuprinde masele.

Fiecare cititor nou este însă în acelaşi timp un nou îndemn pentru sporirea grijii faţă de forma şi conţinutul revistei. Nivelul pretenţiilor cititorilor de azi nu mai este acelaşi ca al celor de acum zece ani, după cum cititorii de mîine nu ne vor ierta dacă vom rămîne aşa cum sîntem acum. Pe drumul permanentelor transformări, revista nu trebuie deci să rămînă în urmă. Ea are datoria să pornească curajos în frunte.

Selecţionarea cu grijă a subiectelor tratate, abordarea cu competenţă a problemelor esenţiale ridicate de practică şi prezentarea lor la un nivel cît mai înalt reprezintă căi de rezolvare a sarcinilor care ne stau în faţă.

Mişcarea de cultură fizică şi sport din ţara noastră şi-a cristalizat experienţa acumulată pînă acum în puncte solide de sprijin pentru fundamentarea unei concepţii proprii.

Revista noastră este organul prin care trebuie să se generalizeze lucrările de valoare dobîndite pînă acum, dar în acelaşi timp trebuie să fie şi atelierul unde se frămîntă şi se ard noile cărămizi ale acestui măreţ edificiu.

Atent mereu la sugestiile venite dinafară, colegiul de redacţie nu va aştepta însă ca drumul să-i fie condus de inspiraţiile şi preocupările colaboratorilor. Calea dreaptă şi permanent ascendentă, către culmile spre care ţintim trebuie trasată din timp. Ştiind cu precizie ceea ce vrea, stăpînind teoria şi tehnica cea mai avansată, revista va ajunge în fruntea luptei pentru fundamentarea ştiinţifică a practicii exerciţiilor fizice.

Maturitatea ultimilor ani ne arată că lucrul acesta este posibil.

Cu ocazia acestei aniversări noi îi dorim din tot sufletul să ajungă aici cît mai curînd. Sîntem siguri că masa mare a cititorilor o vor urma atunci şi o vor iubi pentru că va fi aproape de aspiraţiile şi preocupările ei.

Să devină sfătuitorul căutat, ascultat şi iubit al celor mulţi, iată urarea pe care o facem revistei noastre.

Rolul și contribuția revistei „Cultură Fizică și Sport", la fundamentarea științifică a educației fizice din țara noastră

EMIL GHIBU
Candidat în științe pedagogice
membru în Biroul Comitetului
de Organizare al U.C.F.S.

Educația fizică reprezintă astăzi un sector de activitate ale cărui obiective, mijloace și metode nu pot progresa decît dacă folosim din ce în ce mai organizat, mai sistematizat, datele științifice. Numai bazîndu-se pe date obiective, științifice, educația fizică poate explica cauzele care determină asigurarea sănătății, dezvoltarea fizică corectă și obținerea performanțelor sportive, și poate arăta metodele și mijloacele prin care se pot atinge aceste obiective.

Una din trăsăturile principale ale sistemului nostru de educație fizică, în plină formare, o constituie străduința de a îmbina teoria cu practica, de a folosi într-un cerc din ce în ce mai larg datele teoriei educației fizice, fiziologiei sportive, pedagogiei, biomecanicei etc. cît și a datelor furnizate de generalizarea practicii.

În lărgirea și adîncirea caracterului științific al practicării exercițiilor fizice în țara noastră, un rol important l-a avut revista „Cultură Fizică și Sport".

În prima decadă a apariției sale această revistă a publicat materiale cuprinzînd cele mai importante laturi ale activității de educație fizică. Astfel, paginile revistei au constituit o adevărată tribună de expunere și dezbatere a problemelor privind teoria, organizarea și istoria educației fizice, tehnica și tactica diferitelor ramuri sportive, fiziologia, pedagogia și psihologia sportivă, pregătirea cadrelor de specialitate etc.

Prin conținutul lor, materialele publicate în decurs de zece ani au contribuit la răspîndirea datelor științifice în rîndul cadrelor de specialitate, la legarea teoriei de practica educației fizice, la îmbogățirea și completarea acestor laturi ale aceleiași activități.

Pentru a putea aprecia rolul și contribuția revistei la dezvoltarea caracterului științific al activității noastre în domeniul educației fizice vom reda unele aspecte ale materialelor publicate.

Dacă privim numai două numere ale revistei : primul, apărut în februarie 1948 și ultimul număr al anului 1957 constatăm următoarele :

Primul număr, revista din februarie 1948, are următorul conținut : Drumuri noi în țară nouă ; Cunoaște-te pe tine însuți ; Efectele generale ale exercițiilor fizice asupra organismului omenesc ; Să construim terenuri de jocuri și sport ; Noua tehnică a schiului ; Patinajul artistic ; Hochei canadian ; Antrenamentul de condiție fizică la fotbal ; Vînătoarea ; Jocurile Olimpice de iarnă ; Ce va fi mîine în Divizia A ? ; Cronica sportivă.

Numărul 12 al revistei, din anul 1957 cuprinde : Zece ani de la proclamarea Republicii Populare Romîne ; Alegerea consiliilor colectivelor sportive eveniment important în munca de reorganizare a activității de cultură fizică și sport din R.P.R. ; Femeia și sportul ; Eforturile mari în antrenament ; Rînduri pentru studenții Institutului de Cultură Fizică ; În legătură cu cîteva probleme de orientare a activității în domeniul schiului ; Despre noțiunile fundamentale în teoria educației fizice ; Unele particularități tehnice ale jocului de handbal pe teren redus sau ale handbalului de sală ; Probleme de antrenament în perioada fundamentală ; Gimnastică și jocuri în clasă — în bănci ; Educația fizică în Rusia prerevoluționară ; A doua convorbire între un părinte și un antrenor.

Comparînd sumarele acestor două numere, care marchează un deceniu de activitate, se poate constata tendința revistei de a contribui la :

a. Analiza, explicarea și îndrumarea științifică a variatelor aspecte ale educației fizice.

b. Cuprinderea unui cerc larg de probleme (probleme de : metodică, istorie, teorie, fiziologie sportivă, tehnică și altele).

c. Tratarea problemelor actuale.

d. Tratarea problemelor specifice sezonului sportiv respectiv.

Aceste trăsături reflectate în două numere despărţite de zece ani caracterizează majoritatea numerelor apărute în acest interval de timp.

Materialele publicate între anii 1948—1958 au contribuit la fundamentarea ştiinţifică a principalelor aspecte, ale educaţiei fizice. În acest sens este edificatoare menţionarea articolelor ce au contribuit într-o măsură mai mare sau mai mică la orientarea raţională a unuia din aspectele importante ale activităţii noastre şi anume a medicinii sportive : Contribuţie la studiul efortului într-o lecţiune de gimnastică suedeză (Fl. Ulmeanu, nr. 2/1948) ; Fişa medicală (M. Georgescu, nr. 1/1949) ; Oboseala (V. Catina, nr. 1/1949) ; Antrenamentul sportivilor în timpul „sezonului mort" (M. Georgescu, nr. 2/1949) ; Caracteristicile antrenamentului fizic al sportivilor (M. Georgescu, nr. 3—4/1949) ; Vitaminele în alimentaţia sportivilor şi muncitorilor (Fl. Ulmeanu, nr. 6/1949) ; Principiile alimentaţiei în timpul efortului fizic (M. Georgescu, nr. 9—10/1949) ; Masajul în sport (Adrian Ionescu, nr. 9—10/1949) ; Automasajul (Adrian Ionescu, nr. 11—12/1949) ; Cercetări asupra raţiilor calorice, evoluţiei greutăţii zilnice şi pierderilor în greutate în urma antrenamentului la un grup de 25 de atleţi din lotul naţional pe o perioadă de 17 zile (C. Baciu, nr. 11—12/1949) ; Textul de aptitudine funcţională cardiacă la efort Schneider, ca text pentru depistarea formei la fotbalişti (C. Baciu, nr. 2/1950) ; Antrenamentul (A. Krestovnikov, nr. 2/1950) ; Punctul mort (V. Catina, nr. 5—6/1950) ; Cercetări asupra constituţiei biologice la atleţi (Şt. Milcu, Fl. Ulmeanu, nr. 11/1950). Despre supraîncordarea inimii în exerciţiile fizice (R. Motîleanskaia, nr. 5/1951) ; Contribuţie la studiul calităţilor fizice (M. Georgescu, nr. 2/1953) ; Modificarea calităţilor fizice prin antrenament la jucătorii de volei (M. Georgescu, nr. 8/1954) ; Despre mecanismele fiziologice ale fenomenului „punctului mort" (A. Roitbach şi B. Tavartkiladze, nr. 9/1954) ; Cercetări asupra activităţii nervoase superioare în raport cu calităţile fizice specifice ale jucătorului de tenis de masă (Fl. Ulmeanu, N. Petrescu, M. Demetrescu, Al. Partheniu, V. Chişu, Gh. Săvescu, nr. 11/1954) ; Contribuţii la determinarea biochimică a gradului de antrenament la boxeri (C. Perovici şi G. Haralambie, nr. 3/1956) ; Aspecte fiziologice din antrenamentul de intensitate maximală ale alergătorului de viteză (Tr. Dumitrescu, nr. 6/1956) ; Fenomenul de postacţiune în efortul de intensitate maximală (I. Niţescu, I. Mihăilă, N. Zamfirescu, V. Stănescu, A. Neşteanu, nr. 12/1956) ; Despre bazele fiziologice ale antrenamentului sportiv cu eforturi mari (D. Mateev, nr. 1/1957).

Spaţiul nu ne permite să menţionăm grupat principalele materiale privind teoria, istoria şi organizarea educaţiei fizice, pedagogia şi psihologia sportivă şi mai ales tehnica şi tactica diferitelor ramuri de sport, aspect oglindit în aproape fiecare număr al revistei. În sfîrşit, în ultimii ani revista „Cultură Fizică şi Sport" şi-a dat o contribuţie mai însemnată la valorificarea experienţei celor mai bune tradiţii ale sportului romînesc.

★

Analizînd articolele apărute între 1948—1958, efectuate pe baza unora din metodele de cercetare specifice activităţii noastre, se desprind următoarele constatări :

1. Numerele revistei oglindesc istoria dezvoltării şi consolidării bazelor ştiinţifice ale mişcării noastre de cultură fizică.

2. Revista a constituit un mijloc important de răspîndire şi valorificare a cercetărilor ştiinţifice, efectuate la Institutul de Cultură Fizică, Centrul de Cercetări Ştiinţifice precum şi de numeroşi profesori de educaţie fizică, medici sportivi şi antrenori.

3. A stimulat creşterea numărului lucrărilor originale.

4. A contribuit într-o măsură apreciabilă la ridicarea capacităţii profesionale a cadrelor de specialitate.

5. Prin publicarea traducerilor cadrele de specialitate au putut studia o serie de lucrări de valoare, îndeosebi lucrări sovietice.

6. Revista a contribuit la îmbogăţirea practicii cu o teorie superioară şi la generalizarea practicii.

Prin formularea acestor puncte am încercat să concretizăm meritele revistei în dezvoltarea pe baze ştiinţifice a mişcării noastre de cultură fizică.

Pe viitor, pentru creşterea rolului revistei în această privinţă, redacţia şi colegiul de redacţie vor trebui să înlăture principalele lipsuri, dintre care menţionăm :

1. Revista nu a contribuit pe măsura posibilităţilor la clarificarea problemelor de bază, prin acţiuni sistematice : ridicarea problemei, discuţii, cercetări, concluzii.

2. Nu a ținut o evidență sistematică a cerințelor practicii ; de aceea a publicat de multe ori ceea ce a avut la îndemînă nu ce era mai necesar.

3. Are un număr încă mic de colaboratori ; nu s-a străduit suficient pentru creșterea numărului acestora îndeosebi a celor din provincie.

4. A publicat puține materiale de valoare privind educația fizică din învățămînt.

5. Nu s-a preocupat în suficientă măsură de mărirea exigenței față de autori în privința prezentării metodelor de cercetare folosite.

6. Recenziile publicațiilor străine nu satisfac încă cerințele.

7. Revista trebuie să ducă o acțiune sistematică pentru ca materialele ce apar să îndeplinească cerințele de bază ale lucrărilor și activității de cercetare științifică : să fie actuale, să folosească date obiective, să trateze în mod complet fenomenele respective, să fie concrete și să îmbine datele teoriei cu cele ale practicii.

Ce se înțelege prin „antrenament atletic"

Răspunsul dat de curbele lui Moina

Prof. Dr. CONSTANTIN CALAVREZO
și
Lector ION MOINA

Ca să putem înțelege mai bine sensul antrenamentului atletic este necesar să urmărim în mod precis, cel puțin de-a lungul unei perioade de antrenare, acțiunile succesive desfășurate de un bun atlet în timpul exercitării sale.

O astfel de ocazie prielnică am avut-o în vara și toamna anului 1945 cu campionul nostru la 100 metri plat, Ion Moina, care se găsea atunci în plinătatea formei sale.

Dăm mai jos metoda de lucru, rezultatele și concluziile cercetărilor noastre :

I. Metoda înscrierii lungimii pașilor

Metoda pe care am întrebuințat-o ca să observăm evoluția antrenamentului lui Ion Moina și pe care am folosit-o pe o scară întinsă și în studiul altor probe atletice [1]) a fost **măsurarea lungimii pașilor atletului și înscrierea lor într-un grafic.**

Astfel, am notat succesiv distanța pe pistă dintre urma lăsată de primul cui al unui pantof și urma primului cui al celuilalt pantof. (Măsurarea aceasta se face ușor de către doi inși cu ajutorul unui dublu metru de metal ; unul citește distanța pe teren iar celălalt notează datele succesive. După un scurt exercițiu măsurarea pașilor, la alergarea pe 100 metri plat, se face în mai puțin de 10 minute).

Distanțele au fost apoi trecute pe hîrtie milimetrică. Pe abscisă am indicat succesiunea pașilor, iar pe ordonată lungimea lor. **Am obținut astfel o curbă a pașilor** cu o mulțime de amănunte interesante asupra structurii probei [2]).

Metoda aceasta are marele avantaj că este foarte simplă și economicoasă, deci la îndemîna oricui, deoarece nu cere întrebuințarea unor aparate de înregistrat costisitoare și complicate. Cu toate acestea ea este extrem de fecundă, cum vom vedea în cele ce urmează.

Rezultatele ei sînt cu atît mai valoroase cu cît avem la dispoziție mai multe curbe din cursul unei perioade de antrenament, pe care le putem compara între ele. Ne dăm astfel seama de evoluția antrenamentului atletului. Constatările acestea se întregesc în mod fericit, dacă le putem compara cu cele din curbele altor atleți, de o valoare mai mică sau eventual mai mare.

II. Compararea a trei alergări ale lui Moina, reprezentate prin curbele respective

Să cercetăm acum curbele pașilor lui Moina, care în anul 1945 a fost unul dintre cei mai buni alergători din lume la proba de 100 metri plat [3]).

Moina a alergat odată această distanță, în ziua cînd a fost perfect antrenat și a avut condiții prielnice, în timpul record de 10 secunde și 4/10. (Ca termen de comparație trebuie să amintim că recordul mondial este de 10 secunde și 1/10, adică numai cu 3/10 de secundă mai bun decît al atletului nostru).

Pe graficul ce urmează redăm trei curbe caracteristice ale lui Moina — odată suprapuse și altădată desenate separat, pentru a le putea compara mai ușor — și anume : una reprezintă o alergare slabă cu o performanță de 11 secunde și 9/10, (curba de sus, punc-

---

1) De pildă, la săritura în lungime, la triplu-salt, la alergarea peste garduri.

2) Vezi graficul celor trei curbe ale pașilor lui Moina din textul acestui articol.

3) O atare cercetare a performanțelor unui atlet foarte bun scoate la iveală mult mai multe și mai prețioase date cu privire la schimbarea formei mișcării odată cu exercițiul, decît comparația curbelor unui atlet de valoare mijlocie sau mică.

tată) ; a doua o alergare mijlocie realizată în 11 secunde și 1/10 (cea din mijloc în liniuțe) ; și în sfîrșit a treia, alergarea record de 10 secunde și 4/10, (cea de jos și neîntreruptă) [1]). Vedem prin urmare că performanța s-a îmbunătățit odată cu antrenamentul [2]).

Din comparația celor trei curbe se desprind următoarele concluzii :

1. **Cu cît performanța se îmbunătățește cu atît curbele capătă o formă mai simplă și mai unitară.** Fluctuațiile lor, datorite variației lungimii pașilor, scad în aceeași măsură.

În curba de sus, de 11 secunde și 9/10, vedem cele mai multe și mai mari fluctuații. Ea ne dă impresia că este alcătuită dintr-o serie de frînturi alăturate. În a doua, de 11 secunde și 1/10, fluctuațiile sînt cu mult mai mici. În schimb, curba celei mai bune alergări nu cuprinde aproape nici o fluctuație și este compusă numai din două părți deosebite. Observăm o **primă porțiune,** în care lungimea pașilor crește brusc — de la 84 la 205 cm — și uniform, și o a doua, în care această lungime rămîne aproape constantă, în jurul cifrei de 2,03 sau 2,04 metri, cu excepția părții ultime, în care variază ușor, micșorîndu-se cîtva timp și mărindu-se apoi brusc. (Fără aceste ultime fluctuații curba ar fi avut, în partea ei a doua aspectul unei linii aproape drepte și orizontale și este de presupus că, în acest caz, timpul de alergare al lui Moina ar fi fost al recordului olimpic de atunci, adică de 10 secunde și 2/10).

2. **Din considerațiile de mai sus putem deduce corolarul că odată cu îmbunătățirea formei curbelor, respectiv a performanțelor, se micșorează deosebirile dintre acțiunile parțiale adică dintre pașii care dau naștere acelor forme.** Într-adevăr, în loc ca lungimea pașilor să varieze în medie cu 7,5 cm, ca în partea a doua a primei curbe (cea punctată) ea variază **numai cu 1,5 cm** în curba neîntreruptă. Apoi tendința aceasta puternică de egalizare se face mai curînd simțită în curba performanței record decît în celelalte, și anume de la al treisprezecelea pas și nu de la al șaptesprezecelea, ca în curba în liniuțe. (La curba punctată și la toate de felul ei nu se vede încă efectul unei tendințe de egalizare).

3. Intervenția mai timpurie a tendinței de egalizare înseamnă că **lungimea distanței necesare intrării în viteză se micșorează pe măsura îmbunătățirii performanței. Simultan se mărește însă lungimea pașilor respectivi, se omogenizează creșterea lor și dispare aproape orice fluctuație.** Această omogenizare este așadar o formă diferită de manifestare a tendinței de egalizare, care se face simțită în ambele părți ale curbelor.

4. O altă constatare însemnată, care reiese tot din comparația celor 3 curbe, este **micșorarea pașilor în partea a doua a curbei celei mai bune performanțe.** Astfel, dacă în alergarea slabă de 11 secunde și 9/10 și în alergarea mediocră de 11 secunde și 1/10 lungimea pașilor este în medie de 2,07 m, ea scade în cea a recordului la 2,03 m.

Demn de subliniat mai este că, în alergarea record, în timp ce în partea a doua a cursei pașii se micșorează puțin, în prima ei parte — ei cresc dimpotrivă puternic — după cum am văzut mai sus. Astfel, lungimea lor pe această porțiune a cursei este în medie cu 21 cm și cu 17 cm mai mare decît lungimea pașilor respectivi ai curbei mijlocii și slabe. (Fac excepție de la această regulă numai primii pași, ca și al zecelea la comparația cursei record cu cea slabă).

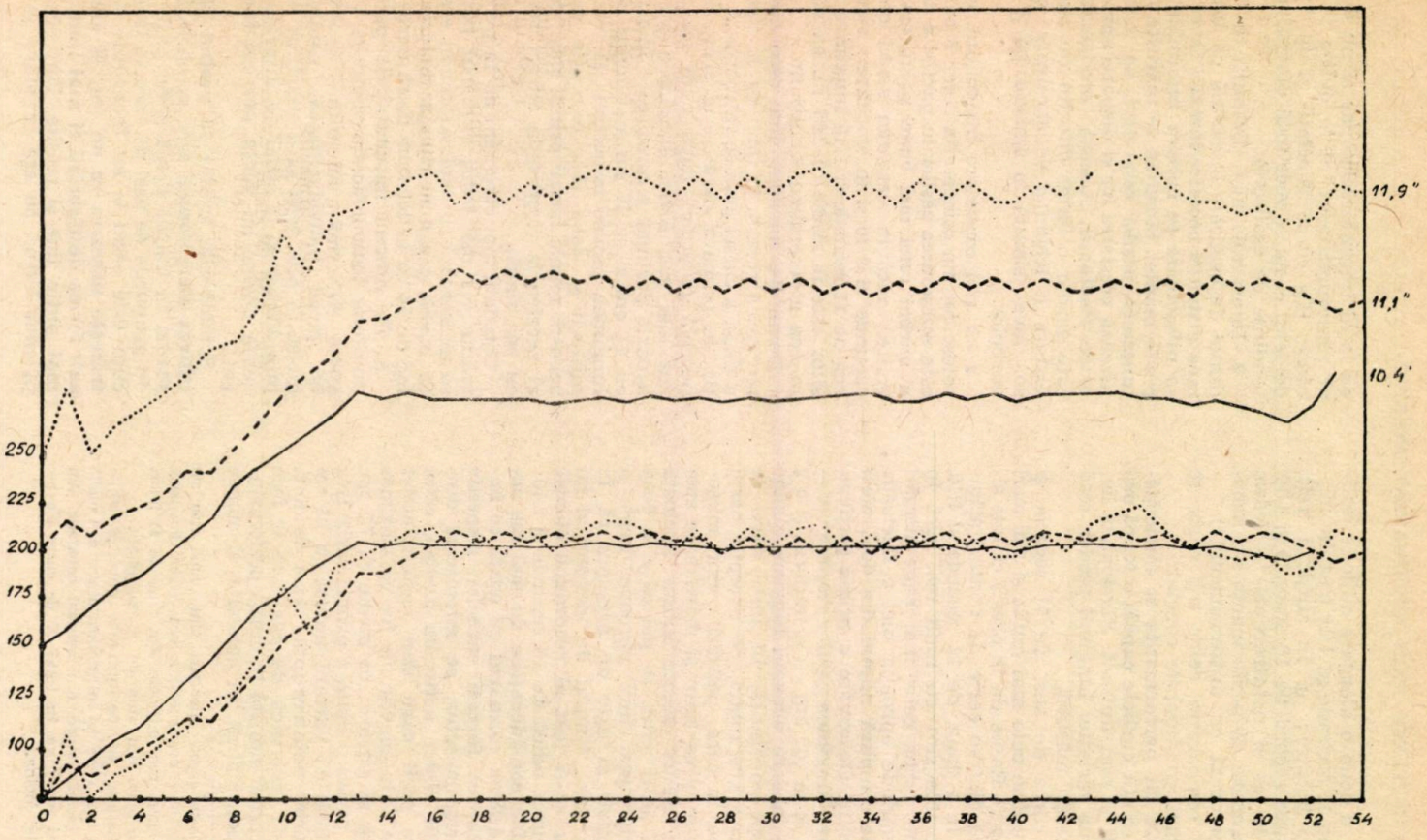
Totodată mai observăm că la performanța cea mai bună, numărul pașilor se micșorează cu unul. Astfel în această curbă găsim numai 53 de pași în loc de 54 ca în celelalte două curbe.

5. Pe măsura îmbunătățirii performanțelor toate acțiunile parțiale, adică pașii, din care este alcătuită proba, **își pierd individualitatea, contopindu-se în cele două părți mari, ce compun alergarea.** În astfel de împrejurări cursa devine **un întreg perfect închegat.**

Schimbările acestea **se resimt și în trăirea alergătorului** care nu-și mai dă seama în timpul alergării de pașii sau de grupurile de pași pe care îi face — cum este cazul la un începător — ci **trăiește mișcarea ca un tot, și anume sub forma desfășurării ei mai mult sau mai puțin line și reușite.** Din această pricină Moina nu era în stare să ne

[1]) Toate aceste alergări sînt, după cum am amintit, din anul 1945 ; cea slabă din ziua de 5 iunie, cea mijlocie din ziua de 28 iunie, iar cea bună din ziua de 16 septembrie.

[2]) Curbele cu performanța mică și mijlocie au fost alese la întîmplare dintre mai multe curbe asemănătoare din aceeași categorie. Am avut la îndemînă în total 27 de curbe ale pașilor lui Moina.


11,9"
11,1"
10.4"
250
225
200
175
150
125
100
0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30 32 34 36 38 40 42 44 46 48 50 52 54

spună decît foarte puține lucruri după o cursă bună și anume că, a alergat ușor sau foarte ușor ; eventual zicea că a mers cu poftă, fără forțare, și că distanța i s-a părut scurtă. În schimb, impresiile îi erau mai variate la o alergare slabă. Astfel el spunea atunci că, alergarea a fost grea sau foarte grea, că a mers fără poftă, că distanța i s-a părut lungă sau foarte lungă, că i-a fost teamă din diferite pricini, că era gata să abandoneze cursa, că a greșit pornirea, că pista a fost moale sau tare, că i-a fost prea cald, etc.

6. Toate considerațiile noastre de mai sus nu reies numai din analiza celor 3 curbe, ci mai ales **din comparația tuturor celor 27 de înscrieri ale alergărilor lui Moina**, pe care le-am avut. **Toate aceste curbe s-au apropiat mai mult sau mai puțin de cea a alergării record, și anume în măsura în care au reprezentat performanțe din ce în ce mai bune.** Și aceasta indiferent de perioada cînd s-au făcut înscrierile, hotărîtoare fiind numai calitatea alergării.

Faptul acesta atît de izbitor, care reiese din mănunchiul tuturor curbelor, dovedește că **alergarea record este cazul limită către care tind toate alergările.**

III. Sensul antrenamentului atletic

Din analiza amănunțită de mai sus a unui caz concret și grăitor de exercițiu atletic putem deduce sensul cîștigării unei astfel de îndemînări, sensul antrenamentului.

Rostul antrenamentului este să creeze condițiile prielnice realizării următoarelor momente :

1. **Eliminarea mișcărilor inutile sau greșite.** În alergările lui Moina egalizarea pașilor atît în prima cît și în a doua parte a curbelor înseamnă, printre altele, înlăturarea pașilor care se abat de la medie. Pașii excepțional de mari, care se evidențiază atît de bine în curba alergării slabe, sînt inutili și păgubitori performanței, căci împiedică scurgerea lină a cursei și închegarea ei într-un întreg unitar.

2. **Egalizarea elementelor asemănătoare ale aceleiași probe** contribuie, după cum am văzut cînd am analizat omogenizarea pașilor alergării record, la unificarea perfectă a mișcării.

Momentul acesta este strîns dependent de primul și este o altă latură a aceluiași fenomen.

3. **Realizarea unei mișcări caracteristice și specifice,** care este alergarea pe 100 metri plat, bine reușită. Aceasta este o acțiune ce se deosebește de toate celelalte acțiuni omenești, oricare ar fi ele, chiar și de restul probelor atletice în a căror componență intră o alergare. Și această diferențiere este cu atît mai izbitoare, mai pregnantă, cu cît mișcarea reprezintă o performanță mai desăvîrșită.

Să ne explicăm. Cît timp alergătorul de 100 metri plat realizează o performanță slabă pașii lui nu se deosebesc prea mult de ai unei alte alergări de viteză. Din clipa însă în care atletul realizează performanța lui cea mai bună, mișcarea ca un tot, perfect închegată, impune pecetea ei elementelor subordonate, adică pașilor. Aceștia se transformă în pașii alergării de 100 metri plat, care aveau la Moina, în forma lui optimă, o lungime de 2,03—2,04 metri. Ei se diferențiază mai mult sau mai puțin de alți pași, cum ar fi pașii mersului normal al unui adult, care au o lungime de aproximativ 70—75 cm.

4. **Dispariția din conștiința atletului a trăirii elementelor componente ale mișcării, în speță a pașilor.** Ei nu mai sînt simțiți în mod individual. Atletul trăiește numai caracteristica generală a acțiunii sale sub forma desfășurării ei mai mult sau mai puțin line.

Nemaitrebuind să-și îndrepte atenția asupra elementelor, el își economisește energia psihică pentru scopul ultim al sforțării sale, care este parcurgerea în cel mai scurt timp a distanței de 100 metri.

5. **Cîștigarea unui ritm caracteristic,** pe care orice atlet bun îl simte cînd este bine antrenat și cînd îi iese performanța. Ritmul acesta coincide cu aflarea în formă a atletului.

6. **Realizarea armoniei exercițiului bine stăpînit.** Orice probă atletică, bine reușită, este totodată frumoasă nu numai pentru executant ci și pentru spectatori. Adevărul acesta se oglindește bine și în curba celei mai bune alergări a lui Moina, care în simplitatea și închegarea ei perfectă este și estetică.

Demn de subliniat este faptul că toate cele șase momente, înșirate mai sus, sînt valabile nu numai pentru alergarea de 100 metri plat, ci și pentru orice altă probă atletică.

Dacă încercăm să sintetizăm toate consideraţiile noastre premergătoare într-o formulă cît mai scurtă, vom spune că **antrenamentul înseamnă străduinţa atletului de a realiza o mişcare specifică cît mai perfectă şi pregnantă. Acţiunile premergătoare performanţei sale celei mai bune nu sînt decît apropieri aproximative de această mişcare ultimă şi caracteristică. Aceasta reprezintă limita către care tind toate.**

IV. Patru reguli pentru antrenamentul atletic

Ca un corolar al consideraţiilor teoretice de mai sus dăm, în cele ce urmează, cîteva reguli practice pentru conducerea unui antrenament, reguli care răsar de-a dreptul din aceste consideraţii.

1. Folosind metoda simplă a înscrierii lungimii paşilor şi a transpunerii lor într-o curbă, **orice atlet îşi poate controla în mod obiectiv calitatea alergării sale.** Totodată el află greşelile lui tipice şi le poate îndrepta. Cu alte cuvinte, el poate citi din curbele respective gradul său de antrenament [1]).

2. Cunoscînd curbele perfecte ale alergătorilor foarte buni, **el are un îndreptar sigur şi precis** pentru exerciţiul său. El trebuie deci să se străduiască să realizeze în prima parte a cursei paşi care să crească cît mai puternic şi mai uniform, iar în a doua parte paşi cît mai egali pe toată lungimea ei.

3. Curbele uneia sau ale mai multor perioade de antrenament **reflectă fidel evoluţia** atletului, sînt istoricul exact şi amănunţit al realizărilor sale. Avîndu-le, el nu rămîne numai cu amintirea performanţelor, ci şi cu cunoştinţa felului cum au fost obţinute.

4. Metoda înregistrării lungimii paşilor **este şi pentru antrenor mijlocul cel mai obiectiv** de a-şi controla activitatea.

---

[1]) Trebuie să atragem atenţia cititorului că, din calitatea curbei se desprinde numai calitatea antrenamentului nu şi valoarea performanţei. Aceasta depinde şi de însuşirile alergătorului, care poate fi mai mult sau mai puţin dotat pentru această probă. Cu alte cuvinte, al doilea poate avea o curbă a paşilor mai simplă şi mai unitară ca primul, cu toată performanţa lui mai slabă. Prin urmare, desăvîrşirea formei curbei de alergare are o valoare absolută numai în cazul unei comparaţii intraindividuale, adică la curbele aceluiaşi atlet, nu şi în cazul unei comparaţii interindividuale, deci la comparaţia curbelor mai multor atleţi. Aşadar, dacă forma perfectă coincide cu o dotare bună, adică cu posibilitatea executării în unitatea de timp a unui număr mai ridicat de paşi, de o lungime mare, atunci calitatea curbei reflectă în bună măsură, faţă de toţi ceilalţi atleţi şi calitatea performanţei.

Studiu asupra excitabilității neuromusculare în antrenamentul sportiv

Prof. dr. FL. C. ULMEANU
Șeful catedrei de fiziologie a I.C.F.

Cronaximetria ca metodă de determinare a excitabilității neuromusculare

Atît din punct de vedere teoretic cît și practic, excitabilitatea constituie o proprietate deosebit de importantă a sistemului neuromuscular. Ea este reglată și se găsește continuu sub influența centrilor nervoși superiori, încît prin aceasta, pe drept cuvînt este considerată ca un indicator prețios al stării funcționale a centrilor respectivi.

Metoda cronaximetriei a fost elaborată de fiziologul Louis Lapicque și școala sa. După cum se știe, ea constă în evidențierea și studierea așa-zișilor indici cronaximetrici, adică a două elemente particulare ale intensității și duratei excitației: reobaza și cronaxia.

În decursul anilor, numeroși cercetători din diferite țări au adîncit o serie de aspecte ale acestui mod de investigare a excitabilității neuromusculare, în raport cu diverse probleme ale fiziologiei și fiziopatologiei. Rezultatele obținute sînt cu atît mai valoroase, dat fiind că ele exprimă în mare măsură acțiunea diriguitoare și coordonatoare a centrilor nervoși superiori asupra aparatelor nervoase inferioare și a efectorilor. Una din modalitățile fundamentale prin care se exprimă această influență o constituie așa-numita cronaxie de subordonare. Această noțiune a fost stabilită încă de Lapicque, și a constituit baza experimentală a numeroase aspecte de reglare a diverselor manifestări ale organismului, de către scoarța cerebrală.

Astfel s-a arătat și pe această cale, că reflectivitatea centrilor nervoși inferiori este controlată de centrii superiori, începînd cu scoarța cerebrală ; un aspect de primă importanță în legătură cu aceasta îl constituie coordonarea dinamică, de către scoarță, a excitabilității mușchilor antagoniști, în funcție de caracterul mișcării. Spre exemplu Bourguignon a demonstrat un asemenea aspect al influenței corticale prin punerea în evidență a egalizării cronaxiei antagoniștilor brațului, care în repaus prezintă un raport de 1 : 2 sau chiar 1 : 3. Egalizarea se poate constata numai sub acțiunea unui impuls nervos voluntar, și nu sub influența unei excitații artificiale a mușchiului. De asemenea, s-a arătat că în timpul inhibiției generalizate, caracteristică somnului, indicii cronaximetrici se modifică datorită lipsei impulsurilor corticale.

De fapt, această fundamentare teoretică se încadrează în principiile nerviste, dat fiind că s-au stabilit în mod experimental relații de dependență a excitabilității față de centrii nervoși cerebrospinali și în special față de activitatea nervoasă superioară, precizînd în același timp și noțiunea de subordonare a cronaxiei. Totuși, un timp oarecare, indicii cronaximetrici nu au fost integrați în mod sistematic în problematica generală a celorlalte caracteristici ale activității centrilor nervoși. O manifestare a acestei atitudini o constituie și schimbul de vederi — fructuos în consecințe — pe care Uhtomski l-a avut cu Lapicque în 1935, cu ocazia Congresului internațional de fiziologie de la Moscova.

Printre cercetătorii care au întrevăzut interesul raportării indicilor cronaximetrici și la alte aspecte ale activității axului cerebrospinal (rezultate din studiile lui Vvedenski, Pavlov, Uhtomski) au fost în special fiziologii sovietici. Astfel, spre exemplu, s-a corelat cronaxia cu noțiunea de ritmicitate a excitației (după Uhtomski) sau de labilitate a țesuturilor (după Vvedenski). Datele experimentale au con-

firmat concepţia, că dacă în stare de repaus labilitatea diverselor verigi ale unui sistem funcţional este variată, în timpul activităţii se produce o „acordare la unison" a labilităţii diverselor verigi, stabilindu-se aşa-numitul „izocronism dinamic". Pe de altă parte, din datele clasice ale teoriei cronaximetrice, noi ştim că realizarea prealabilă a aşazisului „izocronism neuromuscular" constituie condiţia esenţială pentru transmiterea impulsului nervos motor de la neuronii din scoarţa cerebrală pînă la ultimul element efector de la periferie. Labilitatea este deci, o noţiune de aceeaşi ordine cu cronaxia, dat fiind că ea se referă la aceeaşi categorie de proprietăţi ale ţesutului excitat.

Importanţa studiului excitabilităţii neuromusculare pentru fundamentarea ştiinţifică a practicii exerciţiilor fizice

Aplicarea metodei cronaximetrice pentru studiul modificărilor excitabilităţii neuromusculare în timpul efortului, şi valorificarea cunoştinţelor acumulate în acest domeniu în vederea fundamentării ştiinţifice a practicii exerciţiilor fizice a fost făcută cu succes de către Krestovnikov şi şcoala sa.

Dintre rezultatele obţinute de ei, prin cercetări efectuate pe sportivi de diferite specialităţi, unele confirmă datele stabilite, în sensul că sub influenţa oboselii cronaxia creşte, deci excitabilitatea scade, iar ca efect al antrenamentului excitabilitatea se ameliorează, fiind exprimată prin indicii mai mici ai valorilor cronaximetrice.

Aceiaşi autori au mai stabilit însă şi alte fapte foarte importante pentru fundamentarea ştiinţifică a practicii exerciţiilor fizice, asupra cărora ne vom opri pe scurt.

Mai întîi este vorba despre modificarea excitabilităţii scoarţei cerebrale, care se produce nu sub influenţa vreunei activităţi, ci numai prin închipuirea unor acţiuni motorii. Prin determinarea reobazei vizuale, Krestovnikov şi Vasilieva au stabilit dinamica excitabilităţii regiunilor senzoriale ale scoarţei cerebrale în cursul reprezentărilor motorii, la jucătorii de baschet şi fotbal. „Cercetările făcute, scrie Krestovnikov, ne dau posibilitatea să înţelegem şi să lărgim reprezentările noastre despre emoţiile de start ale sportivilor şi să înţelegem ce rol mare poate juca antrenorul şi căpitanul echipei, insuflînd prin cuvîntul său jucătorilor „voinţa de a învinge".

Cercetînd apoi starea de excitabilitate a aceloraşi zone cerebrale, nu prin activităţi închipuite ci după execuţii reale în diverse ramuri de sport, ei au constatat că variaţiile excitabilităţii sînt în legătură cu caracterul efortului din sporturile pe care le-au practicat persoanele examinate. Astfel, la sportivii care se antrenează în special pentru rezistenţă, creşterea excitabilităţii este mai mică dar persistă mai mult timp după efort, pe cînd la cei care se antrenează pentru viteză, excitabilitatea este mai mare dar revine mai repede la valoarea de repaus după încetarea efortului. Mobilitatea proceselor corticale prezintă modificări similare.

În sfîrşit, mai menţionăm faptul că, în urma unui antrenament sistematic, indicii cronaximetrici ai muşchilor antagonişti se modifică, în sensul reducerii în mare măsură a heterocronismului lor dinainte de antrenament. Krestovnikov explică aceste modificări prin faptul că în timpul antrenamentului, în sistemul nervos central se stabilesc noi relaţii de coordonare între procesele de excitaţie şi inhibiţie. În speţă este vorba de o mobilitate excepţională a proceselor nervoase, precum şi de excitaţia simultană a centrilor nervoşi, prin iradierea impulsurilor de excitaţie la centrii corespunzători. Reducerea şi apropierea valorii cronaxiei muşchilor antagonişti dovedeşte şi modificarea stării funcţionale a complexului neuromuscular sub influenţa antrenamentului, fapt ce se leagă — aşa cum s-a arătat mai sus —, de manifestarea fenomenului de subordonare.

De altfel şi Krestovnikov ajunge la aceeaşi concluzie pe care o formulează astfel : „Faptele de regularitate constantă, observate de noi în ceea ce priveşte starea aparatelor ce inervează muşchii, pot fi considerate ca un rezultat al interrelaţiilor dintre sfera motoare a scoarţei cerebrale şi formaţiile subcorticale ale sistemului nervos central ; caracterul subordonat al cronaxiei motorii, stabilit de Lapicque, îşi găseşte astfel o confirmare în cercetările noastre".

Cercetări personale

Și noi am efectuat numeroase și minuțioase determinări ale modificărilor excitabilității neuromusculare sub influența activității motoare voluntare, a oboselii și antrenamentului, scoțînd în evidență unele date care au fost remarcate și în cadrul literaturii străine de specialitate, inclusiv cea sovietică. Dintre constatările făcute, care prezintă o importanță pentru teoria educației fizice, citățm următoarele trei aspecte :

Prima constatare privește creșterea excitabilității în timpul fazei de pregătire mintală a mișcării voluntare. Din psihologie se știe că în acest interval de timp, premergător executării mișcării, atenția subiectului este foarte vie. Din punct de vedere fiziologic, această stare se caracterizează printr-o excitabilitate mărită a scoarței cerebrale, fapt care, în experiențele noastre, se traduce printr-o scădere a cronaxiei neuronilor periferici, sub influența stării funcționale a neuronilor corticali.

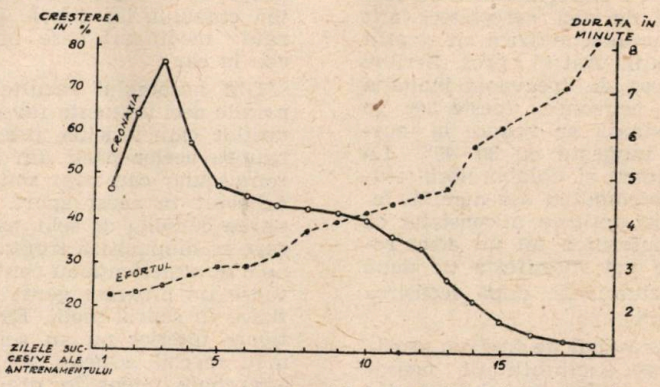


Fig. 1. Creșterile maxime ale cronaxiei după efort în zilele succesive ale perioadei de antrenament, prezintă valori din ce în ce mai reduse, deși durata efortului crește progresiv. Ambele fenomene se produc concomitent, pe măsură ce se stabilește starea de antrenament (Ulmeanu).

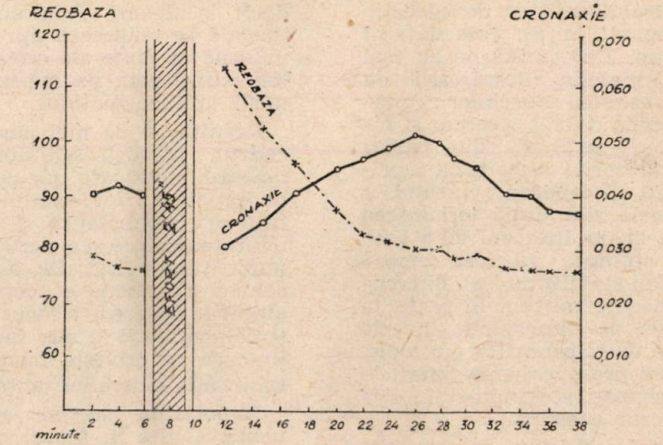


Fig. 2. Imediat după încetarea efortului (între min. 10—12), cronaxia se găsește la o valoare inferioară față de cea din starea de repaus dinaintea efortului (Ulmeanu).

A doua constatare se referă la modificările sistematice ale curbei cronaximetrice de oboseală, în raport cu starea de antrenament.

Al treilea fapt pe care îl constatăm este că primele determinări ale cronaxiei, făcute în cadrul diferitelor experiențe, imediat după încetarea efor-

tului arată valori scăzute, adică excitabilitate mărită. Aceasta denotă că impulsurile nervoase motorii pornite de la scoarţa cerebrală, şi care în cursul executării lucrului voluntar prezentau un înalt nivel de eficienţă, persistă un oarecare timp după terminarea efortului.

Datele noastre experimentale au fost confirmate şi de alţi cercetători, atît prin metoda cronaximetrică cît şi prin alte investigaţii. Astfel, prof. Beritov arată că în caz de frecvenţă înaltă a impulsurilor nervoase (peste 200 pe secundă), cronaxia se reduce la început, apoi se lungeşte cu 30—40%. La noi, prof. Niţescu şi colaboratorii, studiind la cicloergometru aşa-numitul fenomen de post-acţiune a constatat că impulsurile puternice au un efect remanent şi se pot manifesta fie după încetarea efortului, fie după depăşirea punctului mort.

În cadrul cercetării de faţă am urmărit modificarea excitabilităţii neuromusculare la nivelul muşchilor antagonişti, sub influenţa efortului specific determinat de practica schiului. Ca subiecţi de experienţă au servit 20 de elevi ai Centrului militar de educaţie fizică, participanţi la un curs de schi de 6 săptămîni. Determinările au fost făcute prin metoda descărcării de condensatori asupra muşchilor : quadriceps şi triceps crural, precum şi biceps şi triceps brahial, din partea dreaptă. Măsurătorile s-au făcut : prima înainte de începerea cursului, a doua în primele zile după terminarea lui şi a treia la un interval de 6 luni. Rezultatele obţinute au fost comparate între ele, stabilindu-se diferenţele pentru fiecare muşchi în parte, la fiecare subiect de experienţă, în cele trei etape ale determinărilor efectuate. Datele au fost prelucrate pe diferitele elemente observate, scoţîndu-se în evidenţă caracterul acestora.

Din rezultatele obţinute se pot constata următoarele aspecte caracteristice :

Valorile din starea de repaus a muşchilor examinaţi se ameliorează în urma exerciţiilor practicate timp de 6 săptămîni în cadrul cursului de schi. Această ameliorare se exprimă prin cifrele medii ale cronaxiei măsurate în mili-secunde la datele amintite, pentru fiecare muşchi în parte. Astfel : media cronaxiei bicepsului brahial scade de la 0,065 la 0,06 ms ; media cronaxiei tricepsului brahial scade de la 0,21 la 0,17 ms ; media cronaxiei quadricepsului crural scade de la 0,15—0,13 ms.

Cu ocazia reexaminării făcute la un interval de 6 luni de la terminarea cursului de schi, se constată că această îmbunătăţire nu se mai păstrează în întregime. Cifrele medii prezintă o tendinţă de revenire spre valorile dinaintea cursului, iar cifrele individuale arată modificări care oscilează de la caz la caz.

Din ansamblul rezultatelor se desprinde deci influenţa favorabilă a exerciţiilor caracteristice practicii schiului, asupra acelor părţi din sistemul neuromuscular care sînt solicitate în mod deosebit în acest sport. După terminarea cursului de schi, această ameliorare se diminuează treptat deşi persoanele de experienţă au continuat să efectueze un program general de exerciţii fizice în cadrul şcolii. Exerciţiile practicate ulterior nu au solicitat însă în mod special, aceleaşi grupe musculare, angrenate intens în practica schiului.

Comparînd modificările celor două categorii de muşchi, se constată o scădere mai mare la muşchii extensori decît la flexori. Prin această scădere inegală se realizează apropierea dintre valorile absolute ale cronaxiei muşchilor antagonişti, pe măsura perfecţionării antrenamentului.

Rezultatele de mai sus confirmă, în cadrul practicii schiului, constatările noastre anterioare făcute în legătură cu practica altor exerciţii fizice, arătînd o îmbunătăţire a excitabilităţii neuromusculare, ca rezultat al antrenamentului fizic. De asemenea şi la schiori ele sînt în concordanţă cu constatările pe care le-a făcut Krestovnikov şi colaboratorii în alte ramuri de sport, în ceea ce priveşte modificările excitabilităţii muşchilor antagonişti.

Importanţa acestei constatări din urmă, constă în faptul că în procesul de perfecţionare a coordonării mişcărilor joacă un rol deosebit, apropierea valorii cronaxiei muşchilor flexori de aceea a muşchilor extensori ai unui segment de membru oarecare.

În ceea ce priveşte mecanismele nervoase centrale, responsabile de modificările excitabilităţii neuromusculare, constatate în urma practicării schiului, considerăm că ele se încadrează în problematica generală a teoriei despre ac-

Tabelul 1

Modificările cronaxiei mușchilor *biceps* și *triceps brahial drept* în timpul unui curs de schi (28 ianuarie — 12 martie)

Nr. crt.	Numele	Mușchiul	DETERMINAREA			Dif. I-II	Dif. II-III
			I (21 ian.)	II (16 mart.)	III (20 sept.)		
1	A. Gh.	Biceps br. Triceps br.	33—0,07 —	33—0,06 65—0,26	50—0,04 80—0,24	—0,01 —	—0,02 —0,02
2	B. F.	Biceps br. Triceps br.	60—0,10 160—0,18	43—0,06 80—0,11	40—0,08 70—0,18	—0,04 —0,07	+0,02 —0,03
3	B. D.	Biceps br. Triceps br.	90—0,08 190—0,32	88—0,05 70—0,28	89—0,05 120—0,18	—0,03 —0,04	0 —0,04
4	Co. D.	Biceps br. Triceps br.	120—0,04 160—0,24	80—0,04 60—0,24	70—0,05 60—0,20	0 0	+0,01 —0,08
5	C. O.	Biceps br. Triceps br.	55—0,07 180—0,26	60—0,06 70—0,18	60—0,05 180—0,20	—0,01 —0,08	—0,01 +0,02
6	C. I.	Biceps br. Triceps br.	38—0,06 65—0,26	37—0,06 45—0,20	55—0,08 100—0,18	0 —0,06	+0,02 —0,02
7	Co. D.	Biceps br. Triceps br.	90—0,08 100—0,16	80—0,06 67—0,14	75—0,05 140—0,17	—0,02 —0,02	—0,01 +0,03
8	D. T.	Biceps br. Triceps br.	51—0,04 148—0,14	100—0,06 80—0,12	— —	+0,02 —0,02	— —
9	F. I.	Biceps br. Triceps br.	70—0,10 160—0,12	52—0,10 145—0,10	90—0,08 80—0,11	0 —0,02	—0,02 +0,01
10	G. I.	Biceps br. Triceps br.	85—0,04 240—0,18	89—0,03 134—0,13	—0,04 —0,14	—0,01 —0,05	+0,01 +0,01
11	G. G.	Biceps br. Triceps br.	260—0,08 280—0,20	80—0,06 120—0,22	— —	—0,02 +0,02	— —
12	I. Gh.	Biceps br. Triceps br.	80—0,04 260—0,34	50—0,05 260—0,26	45—0,08 80—0,26	+0,01 —0,08	+0,03 0
13	M. Gh.	Biceps br. Triceps br.	100—0,07 268—0,16	90—0,04 150—0,12	80—0,04 60—0,18	—0,03 —0,04	0 +0,06
14	Mi. C.	Biceps br. Triceps br.	120—0,04 140—0,18	56—0,04 92—0,11	60—0,04 140—0,16	0 —0,07	0 +0,01
15	Mo. C.	Biceps br. Triceps br.	180—0,09 160—0,14	60—0,07 118—0,12	60—0,06 80—0,12	—0,02 —0,02	+0,01 0
16	N. Gh.	Biceps br. Triceps br.	45—0,08 185—0,16	60—0,05 165—0,12	50—0,08 140—0,21	—0,02 —0,04	+0,02 +0,07
17	P. C.	Biceps br. Triceps br.	60—0,08 140—0,25	53—0,10 65—0,18	70—0,09 80—0,18	+0,02 —0,08	—0,01 0
18	S. S.	Biceps br. Triceps br.	60—0,10 250—0,20	100—0,08 140—0,24	— —	—0,02 +0,04	— —
19	S. Gh.	Biceps br. Triceps br.	60—0,05 90—0,20	65—0,08 90—0,12	90—0,08 140—0,14	+0,02 —0,08	0 +0,02
20	T. P.	Biceps br. Triceps br.	53—0,08 160—0,19	52—0,06 58—0,12	90—0,08 120—0,14	—0,02 —0,07	+0,02 +0,02

Tabelul 2

Modificările cronaxiei mușchilor drept anterior ale *quadricepsului crural* și *bicepsului crural* ale membrului inferior drept în timpul unui curs de schi (28 ianuarie — 12 martie)

Nr. crt.	Numele	Mușchiul	DETERMINAREA			Dif. I-II	Dif. II-III
			I (21 ian.)	II (16 mart.)	III (20 sept.)		
1	A. Gh.	Drept ant. Biceps crur.	76—0,16	235—0,12 164—0,40	130—0,10 150—0,35	—0,04	—0,02 —0,74
2	B. F.	Drept ant. Biceps crur.	300—0,14	260—0,10 250—0,32	190—0,08 140—0,24	—0,04	—0,02 —0,08
3	B. D.	Drept ant. Biceps crur.	300—0,14	260—0,16 250—0,32	190—0,14 140—0,36	+0,02	—0,02 —0,06
4	Că-D.	Drept ant. Biceps crur.	220—0,14	262—0,16 120—0,42	210—0,12 100—0,39	+0,02	—0,04 —0,13
5	C. O.	Drept ant. Biceps crur.	98—0,15	300—0,12 300—0,30	140—0,12 180—0,28	—0,03	0 —0,02
6	C. I.	Drept ant. Biceps crur.	210—0,14	107—0,10 180—0,36	150—0,12 80—0,31	—0,04	+0,02 —0,05
7	Co. D.	Drept ant. Biceps crur.	200—0,14	120—0,12 179—0,32	130—0,12 248—0,28	—0,02	—0 —0,10
8	D. T.	Drept ant. Biceps crur.	124—0,20	180—0,16 210—0,33	— —	—0,04	— —
9	F. I.	Drept ant. Biceps crur.	70—0,20	118—0,15 210—0,35	180—0,16 210—0,36	—0,05	+0,01 +0,01
10	G. I.	Drept ant. Biceps crur.	240—0,12	116—0,10	150—0,16 —0,42	—0,02	+0,06
11	G. G.	Drept ant. Biceps crur.	340—0,18	220—0,15 —0,42	—	—0,03	—
12	I. Gh.	Drept ant. Biceps crur.	220—0,20	350—0,20 260—0,34	230—0,12 340—0,34	0	—0,08 —0,10
13	M. Gh.	Drept ant. Biceps crur.	196—0,11	165—0,08 300—0,32	220—0,12 240—0,24	—0,03	+0,04 —0,08
14	Mi. C.	Drept ant. Biceps crur.	320—0,20	183—0,12	160—0,08 220—0,26	—0,08	—0,04
15	Mo. C.	Drept ant. Biceps crur.	130—0,20	220—0,17 320—0,42	140—0,19 240—0,27	—0,03	+0,02 —0,15
16	N. Gh.	Drept ant. Biceps crur.	250—0,16	250—0,07 180—0,41	130—0,19	—0,09	+0,03
17	P. C.	Drept ant. Biceps crur.	250—0,14	280—0,12	220—0,08 240—0,36	—0,02	—0,04 —
18	S. S.	Drept ant. Biceps crur.	320—0,14	120—0,18 175—0,32	—	+0,04	—
19	C. Gh.	Drept ant. Biceps crur	—	260—0,12 220—0,30	200—0,14 220—0,26	—	+0,02 —0,04
20	T. P.	Drept ant. Biceps crur.	196—0,10	155—0,08 190—0,20	200—0,08 220—0,20	—0,02 —	0 —0,10

tivitatea nervoasă superioară citată după Krestovnikov la începutul acestei lucrări.

Perspectivele de cercetare și de urmărire a antrenamentului prin metode și aparate noi

Toate aspectele enunțate arată modificări ale excitabilității neuromusculare în cadrul dinamicii sistemului nervos central, prin mecanismul de subordonare a cronaxiei motorii.

Mai recent s-au dezvoltat o serie de cercetări, care arată și modul în care metabolismul influențează excitabilitatea, adică mecanismul prin care scoarța acționează prin intermediul sistemului nervos vegetativ. Aceasta la rîndul ei se efectuează pe de o parte prin influențarea directă a excitabilității, în special de către K, Ca, Na și Mg, iar pe de altă parte prin influențarea ei de către secrețiile interne, mai ales cortico-suprarenale.

Paralel cu dezvoltarea mecanismelor de modificare a excitabilității, și în cadrul metodei cronaximetrice și a aparatelor corespunzătoare, s-au înregistrat perfecționări esențiale. Astfel, pentru evitarea unui anumit coeficient de aproximație a valorii celor doi parametri : durata și intensitatea acțiunii excitantului, aproximație inerentă metodei prin condensatori, s-a recurs întîi la folosirea impulsurilor dreptunghiulare cu ajutorul cronaximetrului electronic.

În scurt timp însă, și această perfecționare a fost depășită. Prin metoda cronaximetrică prin condensatori, sau prin metoda electronică, se puteau studia numai două aspecte ale relațiilor dintre durata și intensitatea excitantului.

S-a demonstrat însă, că studiul excitabilității neuromusculare capătă o valoare mai mare, dacă se pune în evidență întregul profil al curbei relațiilor dintre intensitatea și durata excitanților. Un astfel de profil se poate obține cu ajutorul celui mai nou dispozitiv folosit astăzi, așa numitul reotom electronic.

Cercetări recente făcute cu ocazia pregătirilor pentru Jocurile Olimpice de la Melbourne și publicate în ianuarie 1957 au arătat valoarea practică deosebită a acestei metode pentru urmărirea științifică a antrenamentului, a instalării și menținerii formei sportive, a limitei de efort și a prevenirii supraantrenamentului.

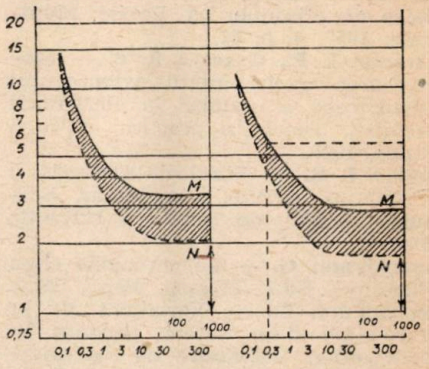


Fig. 3 Fig. 4

Fig. 3. Subiect normal. M, mușchiul gambier anterior ; N, nervul sciatic popliteu extern (Albeaux — Fernet și colectivul).

Fig. 4. Subiect normal. M, mușchiul opozant al policelui ; N, nervul median. Se remarcă egalitatea cronaxiilor nervoasă și musculară (Albeaux — Fernet și colectivul).

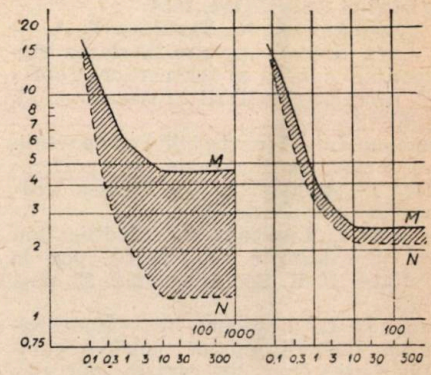


Fig. 5 Fig. 6

Fig. 5. Atlet bine antrenat. M, mușchi ; N, nerv. Se remarcă creșterea intervalului între N și M (Albeaux — Fernet și colectivul).

Fig. 6. Atlet surmenat. Se remarcă apropierea intervalului dintre N și M (Albeaux — Fernet și colectivul).

În cadrul acestor cercetări efectuate cu reotomul electronic s-a obținut o o concordanță de 99% între datele obținute prin curbele de felul celor arătate mai sus și rezultatele practice de pe teren.

BIBLIOGRAFIE

Albeaux-Fernet M., Bugard P., Romani J. D. — Excitabilité neuro-musculaire en clinique, La Presse Médicale, 1957, 4, p. 61.

Baicenko I. P., Graceva R. P. — Modificarea excitabilităţii extensorului quadriceps al gambei la alergătorii fondişti. Teoria şi practica culturii fizice, 1945.

Beritov I. S. — Fiziologia generală a sistemului nervos şi muscular, Editura Acad. de Ştiinţe a U.R.S.S., 1947.

Bourguignon G. — La chronaxie chez l'homme, Edit. Masson, Paris, 1923.

Bourguignon G. — Variations de la chronaxie d'un muscle pendant la contraction volontaire de ses antagonistes chez l'homme normal, C. R. Acad. Sc. 1934, 199, pag. 489.

Bourguignon G., Laugier H. — Variations de la chronaxie dans la fatigue par contraction volontaire soutenue chez l'homme, C. R. Acad. Sc., 1928, 187, pag. 846.

Krestovnikov A. N. — Studii de fiziologia exerciţiilor fizice, Ed. Cultură Fizică şi Sport, Buc. 1954.

Krestovnikov A. N., Tretilova T. A. — Cîteva date cu privire la starea sistemului nervos al scrimerilor. Teoria şi practica culturii fizice, nr. 11, 1953.

Lapicque L. — L'excitabilité en fonction du temps, la chronaxie, sa signification et sa mesure. Les Presses Universitaires, Paris, 1926.

Lapicque L., Lapicque M.— Modification de l'excitabilité musculaires par la fatigue. C. R. Soc. Biol., 1919, 82, pag. 772.

Lapicque L., Lapicque M. — Modifications des chronaxies motrices periphériques par les centres nerveux supericurs. C. R. Soc. Biol., 1928, 99, pag. 1947.

Lapicque L., Lapicque M. — La chronaxie de subordination ; sa regulation reflexe, C. R. Soc. Biol, 1928, 99, pag. 1947.

Laugier H. — Die chronaxie, Methoden und Technik in Abderhaldens Handbuch der Biologischen Arbeitsmethoden, Abt V. Teil 5/H, Berlin u. Wien, Urban und Schwarzenberg, 1929.

Laugier H., Liberson W. — Variation de la chronaxie des antagonistes dans la fatigue d'un mouvement volontaire. C. R. Soc. Biol., 1931, 192, pag. 926.

Marinescu G., Sager O., Kreindler A.— Über eine neue Methode der Funktionsforschung des Zentralnervensystems : die Subordinations chronaxie in der Pathologie, Arch. f. Psychiatrie und Nervenkrankheiten, 1930, 90. pag. 517.

Marinescu G., Kreindler A. — Untersuchungen über die motorische Konstitution, Arch. f. Psychiatrie, 1933, 101, pag. 603. Buletinul Societăţii Medicale de Educaţie Fizică, 1933, 2, pag. 105.

Maynier R., Bastard J. L., Gros J. F., Melon J. M., Guiot G. — Soc. Med. Mil. franc., 9 Février, 1956.

Ufland J. M., Latmanisowa I. W. — Einfluss der Arbeit auf die chronaxie des Nervenmuskel - apparates des Menschen, Arbeitsphysiologie, 1930, 5, pag. 360.

Uhtomski A. A. — Despre indicii labilităţii (mobilităţii funcţionale a organelor) fiziologice. Lucrările Inst. fiziologic din Leningrad, 14, 3, 1934.

Ulmeanu C. Fl., Néoussikine B. — Influence de l'entraînement sur la modification de la chronaxie au cours de l'exercice physique. C. R. Soc. Biol., 1931, 108, pag. 1118.

Ulmeanu C. Fl. — Effort volontaire et chronaxie. Ed. Les Presses Modernes, Paris, 1936.

Ulmeanu C. Fl. — Comportement de la chronaxie au cours d'une période d'entraînement de longue durée. Congrès International de médecine appliquée a l'Education physique et aux sports, Chamonix, 1934. Buletinul Soc. Med. de Educaţie Fizică, 1934, 3, pag. 114.

Viziano A. — Sul compartamento della cronassia dopo un lavoro estenuante. Rasegna di medicina applicata al lavoro industriale, 1933, 4, pag. 121.

Un deceniu de gîndire teoretică și metodică a educației fizice în țara noastră

NICU ALEXE
candidat în științe pedagogice

Nu se poate nega caracterul de fenomen social al educației fizice. Analiza concepțiilor și ideilor despre educația fizică pe plan istoric se leagă indestructibil de practica social istorică a societății. O astfel de interpretare va putea explica diferența de scop, conținut, formă și sistem a educației fizice în decursul evoluției sale istorice.

Fenomen de suprastructură, educația fizică reflectă baza economică pe care se materializează și în același timp este pătrunsă de ideile politice, filozofice, etice, estetice ale ansamblului conștiinței sociale în interiorul căruia se manifestă.

Aparținînd vieții sociale și dezvoltîndu-se conform bazei și suprastructurii care acționează în etapa istoric determinată, educația fizică își are legile și trăsăturile sale specifice. Ele se încheagă într-un ansamblu teoretic care îndrumă complexa activitate practică a domeniului respectiv și care la rîndul ei îmbogățește și adîncește ca analiză și generalizare pe cea dintîi.

Teoria educației fizice legată de concepția filozofică în care se oglindește structura economică a momentului istoric respectiv slujește unei ideologii, unei cauze, se încadrează în multitudinea ideilor și instituțiilor care militează pentru consolidarea orînduirii politice și sociale.

Baza ideologică a teoriei educației fizice din țara noastră este marxism-leninismul. Teoria se încadrează în domeniul științelor sociale și se fundamentează pe concepția biologică materialistă a legilor dezvoltării și a activității vitale a organismului omenesc. Concepția fiziologică pavloviană, în lumina căreia se explică materialist legile activității scoarței cerebrale și care ne îngăduie cunoașterea și interpretarea unitară a organismului, formează baza natural-științifică a teoriei educației fizice.

Așadar, tratarea teoriei educației fizice atît de pe pozițiile științelor biologice cît și de pe cele ale științelor sociale dă mai multă vigoare și autenticitate analizei și generalizării ei.

Cercetînd relațiile și procesul evolutiv al practicii educației fizice din țara noastră, teoria educației fizice se conturează ca o disciplină de sine stătătoare, cu obiect și sarcini precise. În studiul ei se înglobează cunoașterea scopului și esenței educației fizice, analiza și fundamentarea științifică a conținutului, mijloacelor și metodelor de învățare, educare și organizare a procesului de antrenament sportiv și a formelor sub care procesul se aplică pe diferitele trepte ale evoluției și preocupărilor individului. Preocuparea pentru depistarea și analiza critică a trăsăturilor de bază ale sistemelor de educație fizică, care a avut și păstrează încă actualitate, se încadrează de asemenea în teoria educației fizice. În lumina unui asemenea studiu comparativ și a unei atente cercetări a realităților specifice domeniului, sistemul de educație fizică din țara noastră se conturează și se precizează.

Din scop, sarcini, suită de mijloace și metode, se desprinde fără dificultate caracterul pedagogic al procesului pe care teoria educației fizice caută să-l fundamenteze și să-l generalizeze în legi, principii și relații proprii. Astfel se explică legătura organică care există între pedagogia generală și teoria educației fizice.

Mult mai tînără ca pedagogia, teoria educației fizice a împrumutat noțiuni și principii care s-au acomodat noului climat și alături de cele generate în procesul practicii educației fizice au alcătuit obiectul, metodele și relațiile proprii disciplinei.

În acest proces de sinteză teoria educaţiei fizice din ţara noastră a primit un substanţial ajutor din partea teoriei educaţiei fizice sovietice. Concepută în lumina materialismului dialectic, aceasta permite cercetarea legilor şi relaţiilor obiective ale dezvoltării teoriei educaţiei fizice.

Metoda materialist-dialectică de cunoaştere se verifică ca sobrietate şi profunzime mai ales din momentul în care trecem pragul domeniului educaţiei fizice şi încercăm să facem ordine în terminologie.

Pe teoreticieni i-a preocupat în ultimul timp delimitarea conţinutului şi sferelor noţiunilor cu care se operează în teoria educaţiei fizice. Problema a avut şi continuă să prezinte dificultatea sa. Pe lîngă grija pe care cercetătorul trebuie să o depună în aprecierea conţinutului, trebuie să indice fără multă aproximaţie mărimea segmentului de întretăiere a sferelor noţiunilor şi motivarea acestei dimensiuni. O asemenea analiză comportă discuţii de ordin lexical şi un apel necondiţionat la arsenalul logicii dialectice şi formale. Situîndu-se pe asemenea poziţie teoreticienii au găsit calea cea mai bună şi studiul lor treptat face „potecă" în ansamblul noţiunilor teoriei educaţiei fizice. În acest sens, edificator este pasul mare făcut la noi în clasificarea noţiunilor fundamentale ale teoriei educaţiei fizice (cultură fizică, educaţie fizică şi sport). Fără supraestimare exagerată, opinia teoriei noastre în această problemă prezintă tărie de argumentaţie logică şi discernămînt.

Şi pentru că ne găsim pe terenul terminologiei nu ne va lipsi nici atitudinea critică. Fără a avea pretenţia că odată cu generaţia noastră se „face lumină" în acest sector al teoriei educaţiei fizice este bine să nu întîrziem în a înlătura explicarea şi înţelegerea contradictorie pe care o întîlnim ori de cîte ori este vorba de a cunoaşte şi defini exerciţiul fizic ca mişcare specifică şi organizată a educaţiei fizice. Pornind la lucru în acest sens se va putea preciza în ce constă diferenţa specifică şi genul proxim între mişcarea caracteristică procesului muncii şi exerciţiul fizic. O asemenea preocupare ar depista care sînt şi prin ce se definesc elementele mişcării: **formă** (structură sau tehnică), **amplitudine, direcţie, poziţia corpului sau segmentului, viteză, forţă, timp, ritm.**

Pe de altă parte, deşi generic este cunoscută diferenţa şi corelaţia care există între tehnica şi tactica sportivă, o atitudine conştiincioasă ne obligă să apreciem ca insuficient stadiul de cunoaştere al problemei. Fără îndoială că teoretic se poate admite o cantitate infinit de mare de situaţii tactice prezente în activitatea sportivă îndeosebi în jocurile sportive. Dar oare nu e momentul să ne întrebăm dacă nu există anumite legi după care ele apar şi se înlocuiesc? Şi în ce măsură nivelul tehnic, la care se adaugă cadrul limitat al regulilor de concurs, nivelul de pregătire şi potenţialul psihic şi fiziologic al celor ce se întrec, condiţiile obiective ale întrecerii — imprimă modificări de concepţie sau de situaţii tactice?

Oricît de variate şi numeroase s-ar dovedi acţiunile tactice (şi nici nu trebuie concepute altfel, deoarece ceea ce le determină este însăşi complexa personalitate omenească integrată în spiritul colectiv al echipei sau apreciată individual), o observaţie riguroasă va duce la concluzii care să dovedească care sînt legile după care se ivesc mutaţii, se înregistrează acumulări cantitative şi salturi calitative în dezvoltarea lor. O asemenea sinteză poate fi de ansamblu (caracteristică întregului proces în cazul în care cele două aspecte se condiţionează reciproc) sau făcută pe discipline (în cazul în care amănuntul ca şi globalul problemei dau culoarea şi specificul interdependenţei). Fără îndoială că un asemenea studiu cere timp, spaţiu şi o minuţioasă atitudine faţă de fenomen. Încă o preocupare de prestigiu pe viitor pentru teoria educaţiei fizice!

Mult timp în teoria educaţiei fizice de la noi s-a întîlnit o înţelegere formală a procesului de **învăţare** şi **însuşire** a exerciţiilor fizice. S-a ocolit întotdeauna în această perioadă folosirea termenului de învăţare a exerciţiilor fizice întrebuinţîndu-se cel de însuşire sau de cele mai multe ori cel de antrenament. Exagerarea şi superficialul se detaşează analizînd o asemenea opinie. O atare atitudine este fără îndoială conformistă căci reduce procesul concret al dezvoltării problemei la forma exterioară, neglijîndu-se fondul. Mai întîi, metodologic problema a fost concepută greşit pentru că fenomenul cauzalităţii, a determinismului nu poate fi neglijat. Însuşirea nu poate exista izolată, suspendată, ea apare ca efect al unui proces

de predare şi învăţare. O asemenea atitudine pornea de la ideea preconcepută şi total străină de esenţa însăşi a procesului intelectual al predării-însuşirii (cu tot fundamentul său fiziologic şi explicaţia psihologică) şi anume că învăţarea exerciţiului fizic ar constitui un scop în sine şi prin aceasta s-ar nega sau neglija scopul social al procesului. Fără îndoială că avem de-a face cu două probleme distincte. A nu da învăţării şi însuşirii exerciţiilor fizice un scop social, a nu le pune în slujba unor idealuri etice şi politice, indiscutabil este de neconceput pentru profilul gîndirii noastre teoretice. Dar învăţarea şi însuşirea exerciţiului fizic există ca atare şi este permanent verificată în practica educaţiei fizice.

De procesul învăţării şi însuşirii exerciţiilor fizice se leagă organic problema formării şi dezvoltării deprinderilor motrice. Asupra acestui capitol de mare importanţă fiziologia şi psihologia şi-au concretizat opiniile. Deşi teoriei educaţiei fizice definiţiile acestor ştiinţe ajutătoare îi sînt indispensabile ea trebuie însă să generalizeze şi totodată să precizeze care este scopul, esenţa pedagogică a formării şi perfecţionării deprinderilor motrice şi apoi structura intimă a procesului (fiziologică şi psihologică). O asemenea definiţie este mai generală dar mai completă.

In limbajul teoriei educaţiei fizice se mai întîlnesc, atunci cînd se pune problema **deprinderilor de mişcare,** noţiunile de **priceperi** şi **cunoştinţe motrice.** Teoriei îi revine sarcina să se preocupe şi de acest amănunt şi să explice dacă există sau nu deosebiri calitative şi cantitative între aceste noţiuni. Noi credem că există o distincţie între aceste noţiuni dar că ele totuşi sînt legate şi formează trepte ale unui proces complex de cunoaştere şi însuşire. Urmează să explicăm aceasta în viitorul apropiat.

O problemă centrală care a atras în jurul ei discuţii, a constituit-o **lecţia** ca formă organizată a procesului pedagogic al educaţiei fizice. Odată cu cunoaşterea bazelor sistemului sovietic de educaţie fizică, în concepţia noastră teoretică s-au produs schimbări radicale de atitudine în ceea ce priveşte alcătuirea lecţiilor de educaţie fizică. Ca să ajungem la o sinteză judicioasă în această problemă s-a risipit şi vreme şi energie. Greşeala a fost iniţială: n-am pornit de la adevărurile pe care practica şi terenul le deţinea, sondajul s-a făcut de la înălţimea cabinetului teoretic. Dacă am fi avut o cît de sumară contingenţă cu viaţa, cu lucrul cu oamenii, cu realitatea nu ne-ar fi trebuit ani de zile de căutare a formulelor care n-au rezistat încercărilor ci au luat drumul coşului de nuiele din biroul aceluiaşi cabinet. Nu ar fi fost nimic dacă neajunsul s-ar fi oprit în cadrul instituţiei teoretice. El a trecut însă dincolo, a intrat în viaţa procesului nostru pedagogic şi fiind investit cu autoritatea consacrată a forului de elaborare a căpătat oficialitate. Aplicarea în practică nu a dat rezultate. Formulele s-au dovedit a fi rigide, au părut imuabile, neînţelese de profesori prea mult încorsetaţi de schematismul lor. Schema lecţiei aşa cum le-a fost explicată le-a încătuşat intervenţia creatoare, le-a împrumutat o atitudine formală. Greşeala a pornit de la neînţelegerea raportului esenţial dintre structura şi conţinutul lecţiei. In loc să existe preocupare pentru conţinut (procesul pedagogic care generează interdependenţa între subiectul — profesorul — şi obiectul educaţiei — elevii în desfăşurarea materialului de studiu) atenţia a fost îndreptată către structură, către forma lecţiei (sistematizarea şi succedarea condiţionată a părţilor lecţiei într-un tot unitar şi determinat în timp). Această deplasare a gravităţii spre structura lecţiei a dus la formalism, la abstractul şi rigiditatea schemei. Alcătuirea schemei a devenit un scop în sine, s-a neglijat rezolvarea sarcinilor lecţiei, s-a ignorat conţinutul. In acest raport rolul conducător trebuia să aparţină conţinutului ce determină în ultimă analiză structura, care la rîndul ei intervine şi influenţează asupra alegerii şi eşalonării materialului propus.

Ceea ce pare paradoxal şi nu lipsit de comic este faptul că teoreticienii noştri pe deplin conştienţi de existenţa formalismului, nu au reuşit să-l localizeze şi să-l elimine. In această perioadă de căutare, căreia i se poate imputa totala superficialitate — analiza s-a oprit la suprafaţă — lucrarea lui G. N. Satîrov „Impotriva formalismului în metodica educaţiei fizice", extrem de merituoasă, instructivă şi oportună, se cunoştea din scoarţă în scoarţă. Dar ce folos, morala fabulei deşi scrisă rămînea neînţeleasă. Broşura cu coperta albastră a rămas doar piatră de încercare în absolvirea examenului teoretic al studentului. Sen-

sul real al lucrării s-a pierdut undeva printre lungile dialoguri de seminar sau de conversaţie academică. Ele au fost multe dar întotdeauna preconcepute.

Fără îndoială că nu aceasta a fost intenţia autorului cînd a conceput acest studiu critic atît de preţios.

In această problemă teoria sovietică şi lucrarea de disertaţie a candidatului în ştiinţe pedagogice Emil Ghibu a adus relaxare. De altfel înseşi realităţile practice începuseră să spargă corsajul schemei şi să vadă lecţia ca un complex în care există un început, o tratare şi o încheiere, legate şi condiţionate reciproc într-un tot unitar. Fără îndoială că orice început „gustă" din amarul încercărilor de multe ori neizbutite. Ceea ce trebuie însă să păstrăm pentru viitor este experienţa acestui moment care rămîne în istoria teoriei noastre ca o expresie a modului cum nu trebuie să concepem. Altfel riscăm să facem idealism atunci cînd cu toată convingerea dorim să ne păstrăm pe o poziţie materialistă în analiza şi definirea fenomenului.

Materialismul dialectic trebuie să-l folosim nu numai ca titlu ci şi ca metodă.

Acelaşi formalism se leagă şi de teoria **documentelor de planificare** în educaţia fizică. Respirăm astăzi uşuraţi că această problemă aparţine deja trecutului şi că în sfîrşit am găsit drumul cel mai drept şi mai neted. Ca să învingem greutatea momentului a trebuit să depăşim o dublă dificultate. Mai întîi a trebuit să înfrîngem inerţia profesorilor şi antrenorilor pentru a-i convinge că este mai bine să reflecteze sistematizat, continuu şi în perspectivă asupra procesului pedagogic pe care îl conduc şi în al doilea rînd n-a fost tocmai uşor pentru noi teoreticienii să renunţăm la cîteva documente de planificare care ni se păreau esenţiale. Şi ca să fim pînă la urmă corecţi cu noi înşine greşeala noastră pare astăzi atît de închis colorată încît zîmbim mai mult trist decît îngăduitor şi ne minunăm cum de n-am văzut ce este de prisos, ce se repetă şi ce îngreunează însăşi activitatea practică.

Formalismul prindea forme cu atît mai dureroase cu cît era apreciată mai mult forma în care aceste planuri erau prezentate şi nu conţinutul lor şi modul cum ele se materializau în practică. Dar timpul care verifică totul a păstrat pînă la urmă necesarul conspectului de lecţie şi a planului anual împărţit pe trimestre pentru şcoală sau pe cicluri pentru antrenamentul sportiv. Ele dau posibilitatea profesorului şi antrenorului să aibă o reprezentare integrală şi concretă asupra procesului pedagogic pe care îl conduc.

Greul a fost pînă ce grupul profesoral şi antrenorii au căpătat deprinderea de a lucra gîndit, de a concepe, de a scrie. Astăzi din ce în ce mai des întîlnim asemenea preocupări din partea lor, încercări de a consemna alături de documentele esenţiale date, grafice, care ilustrează evoluţia procesului pedagogic şi care tind să dea o explicaţie ştiinţifică şi statistică realizărilor. Fără îndoială că asemenea preocupări ridică valoarea şi calificarea profesorilor şi antrenorilor, disciplinează şi fundamentează procesul pedagogic de care răspund.

Un alt capitol pe care-l apreciem ca cel mai complex şi de primă importanţă în elaborarea teoriei educaţiei fizice este problema **sistemului nostru de educaţie fizică.** Analiza trebuie să pornească de la aprecierea generală a sistemului nostru de educaţie fizică ca fenomen social, care are o evoluţie istorică determinată şi se găseşte într-o continuă şi nemijlocită reciprocitate cu celelalte aspecte sociale. Stabilirea corelaţiei între educaţia fizică, intelectuală, politehnică, morală şi estetică va contribui la fundamentarea ştiinţifică şi mărirea valorică a sistemului de educaţie fizică de la noi. A nu avea o imagine istorică critică asupra evoluţiei sale, a nu studia şi aprecia în comparaţie cu alte sisteme trecute şi prezente înseamnă a lipsi interpretarea lui de criteriu comparativ care măreşte obiectivitatea concluziilor şi identifică ce are valoros, ce este de prisos, ce reprezintă perspectiva şi ce constituie balastul. Teoria sistemului nostru de educaţie fizică trebuie să aprofundeze şi să explice în ce măsură el se integrează în sistemul general al educaţiei socialiste din ţara noastră, în ce constă partinitatea lui, în ce proporţii creşte, se dezvoltă şi reflectă evoluţia societăţii noastre, cum se explică îmbinarea organică a formei conducerii de stat şi obşteşti în realizarea sarcinilor care-i revin. Studiul său trebuie să explice care sînt căile şi în ce constă posibilitatea realizării caracterului de masă al mişcării de cultură fizică şi în ce măsură un asemenea fenomen generează şi motivează ridicarea măiestriei sportive.

Problema **complexului G.M.A.** — baza însăşi a sistemului nostru de educaţie fizică — trebuie să se numere printre preocupările de importanţă deosebită ale teoreticienilor. Evoluţia continuă a sarcinilor şi a nivelului societăţii noastre solicită o prelucrare şi o fundamentare continuă a principiilor, scopului, conţinutului şi formelor sale de exteriorizare. Trebuie învins şi depăşit artificialul care însoţeşte această preocupare a cărei valoare nu are sens s-o mai subliniem. Să nu căutăm să alergăm după cifre care par ilustrative, să încercăm să găsim drumul, conţinutul şi formele cele mai indicate ale complexului, care să atragă masele, să devină o necesitate a lor, să aibă o valoare instructiv-educativă.

Clasificarea ştiinţifică a exerciţiilor în cadrul sistemului nostru de educaţie fizică după criteriul fiziologic şi mai important după ramurile sportive trebuie să preocupe şi să obţină o dezlegare teoretică. O atare punere la punct clarifică confuzii de ordin terminologic şi metodologic în alegerea şi selecţionarea exerciţiilor în concordanţă cu sarcinile ce revin fiecărei discipline sportive în parte. De asemenea a mai rămas mult de făcut în precizarea **conţinutului şi metodicii educaţiei fizice** din şcoala romînească, începînd cu preşcolarul şi terminînd cu învăţămîntul universitar. Insuficient susţinută de ştiinţele ajutătoare, lipsa unei preocupări pentru crearea unei fiziologii, anatomii, psihologii, biochimii şi biomecanice a vîrstelor nu dă posibilitatea teoriei educaţiei fizice să aibă supleţe şi explicare ştiinţifică care să motiveze metodica şi conţinutul. Aşa se explică de ce întîlnim un formalism oficializat în ceea ce priveşte alcătuirea programelor de educaţie fizică, ale căror exigenţe nu sînt în concordanţă cu posibilităţile medii motrice ale colectivelor de copii pe întreaga gamă a şcolii romîneşti. O atare insuficienţă care apare la analiză şi ca o greşeală însăşi de concepţie se explică prin aceea că teoria şi metodica educaţiei fizice nu au coborît suficient lîngă copil ca să-l urmărească asiduu în evoluţia sa, să-i înregistreze indici şi normative, să tatoneze forme diferite de metodică şi conţinut şi să aprecieze apoi comparativ rezultatele finale. Lipsa de experiment îşi spune cuvîntul. Trebuie să intensificăm campania pornită de curînd pentru a avea o imagine obiectivă a terenului. Să părăsim cabinetul şi să înregistrăm şi să gîndim lîngă copil şi adolescent. Apreciem de asemenea ca insuficient urmărită şi fundamentată teoria şi metodica educaţiei fizice a omului matur şi cea a omului bătrîn.

Deşi prezintă toată actualitatea avem încă mult de căutat în a fundamenta metoda **educaţiei fizice în producţie.** Greul a fost însă depăşit pentru că începutul există şi e promiţător.

Un pas măsurat dar hotărît am făcut în **teoria instruirii,** a formelor de organizare, a muncii de **instruire** şi **educaţie,** în prelucrarea bazelor ştiinţifice ale **antrenamentului sportiv.** Problema planificării şi a periodizării lui anuale, a ciclurilor lui săptămînale, în funcţie de perioade, a individualizării, a eforturilor maxime, problemele legate de concurs, de organizare şi profilul antrenamentului, problema lecţiei de antrenament, iată cîte aspecte au intrat în focul unor aprinse dezbateri şi în jurul cărora s-a strîns o literatură, s-a format o opinie, o şcoală.

Ca o noutate a teoriei antrenamentului se formulează problema aşa-zisei **specializări timpurii.** Şi aici practica a forţat gîndirea teoretică să generalizeze. La început cazuri izolate şi apoi din ce în ce mai numeroase şi în discipline sportive diferite au obligat pe teoreticieni să abordeze problema. Părerile au fost împărţite. Unii autori au opinat pentru o specializare îngustă sportivă care permite atingerea unor performanţe de prestigiu repezi în diferite discipline; alţii, mai ponderaţi, au considerat, datorită marii plasticităţi a scoarţei cerebrale a copilului şi mobilităţii proceselor nervoase corticale, că este posibil ca de la o vîrstă mai fragedă să se înceapă învăţarea şi însuşirea elementelor tehnice în diferite discipline sportive, cu condiţia însă ca acest proces de instruire să se bazeze pe un fond fizic pregătit multilateral. Astfel se obţin rezultate valoroase cu oarecare întîrziere faţă de prima orientare, însă se asigură copilului o armonioasă dezvoltare fizică, ceea ce din punct de vedere a sarcinii mari a educaţiei fizice este mai de dorit. S-a mai formulat teza că sporturile ciclice sînt mai accesibile la această vîrstă decît cele aciclice. Concluziile unor asemenea dispute teoretice vor fi curînd fixate pentru că experienţa se desfăşoară pe un front larg.

Formele organizatorice ale sistemului nostru de educaţie fizică au nevoie de asemenea de o continuă apreciere şi

precizare teoretică pentru a păstra acelaşi pas cu o evoluţie neîncetată a procesului. Şi sub acest aspect teoria educaţiei fizice a înregistrat succese, însă de multe ori s-a dovedit încă tînără şi insuficient de combativă, faţă de unele instituţii care nu s-au integrat în ritmul şi sarcinile mari ale educaţiei fizice din ţara noastră.

Această încercare de sinteză a unui deceniu de preocupări nu a cuprins totul; credem însă că unele din aspectele de fond ale teoriei educaţiei fizice din ţara noastră şi-au găsit în acest articol o motivare a nivelului de dezvoltare la care se găsesc şi a perspectivelor pe care le prezintă. In afară de această argumentaţie am căutat să semnalăm cît de primejdioasă este pentru fundamentarea ştiinţifică a teoriei educaţiei fizice acceptarea şi lipsa sa de poziţie faţă de concepţiile idealiste şi mecaniciste pe care unele teorii vulgarizatoare le-au strecurat în miezul ei.

Pe lîngă o atitudine riguros ştiinţică faţă de problemă se impune legarea tot mai strînsă a teoriei de practica mişcării de cultură fizică din ţara noastră. Cu o asemenea conduită în cercetare şi înarmaţi cu metoda dialectică şi materialismul filozofic şi istoric în analiză nu putem comite erori de fond. La aceasta se adaugă şi necesitatea studierii şi generalizării experienţei acumulate în practica educaţiei fizice de la noi. Oricît de izolate ar părea preocupările trecute şi depăşite în general ca orientare şi concepţie ele prezintă o valoare documentară şi fără îndoială şi elemente progresiste care ne ajută nu numai la alcătuirea unui tablou al evoluţiei istorice a gîndirii noastre teoretice dar ne pot folosi la analiza prezentă a fenomenului.

Indiscutabil că numai o continuă frămîntare şi dorinţa de cunoaştere a legilor obiective ale educaţiei fizice dă o bază ştiinţifică teoriei şi o transformă într-o ştiinţă pentru care previziunea şi opinia devin ceva real, fundamentat şi autentic. Procedînd în acest spirit vom da întotdeauna „pinteni" practicii şi teoriei noastre, ceea ce va contribui nemijlocit la afirmarea şi creşterea prestigiului şcolii romîneşti de educaţie fizică pe plan universal.

Educația fizică școlară în anii regimului democrat popular

S. BARANYI
Directorul Direcției Educației Fizice Școlare din Ministerul Învățămîntului și Culturii
membru în biroul de organizare al U.C.F.S.

A vorbi despre stadiul actual al educației fizice școlare din țara noastră și despre diferitele sale aspecte, fără a face în prealabil o trecere în revistă a principalelor etape de dezvoltare și o succintă analiză a evoluției problemei de-a lungul anilor care au urmat Reformei Învățămîntului (1948) și Hotărîrii Biroului Politic al C.C. al P.M.R. din 26 iunie 1949, ar însemna să lipsim cititorii de principalul element de înțelegere care se desprinde din comparația situației actuale, cu ceea ce a moștenit regimul nostru în domeniul educației fizice școlare de la regimul burghezo-moșieresc.

Educația fizică școlară — pînă în 1948 — era considerată și tratată ca o dexteritate, împinsă la periferia cataloagelor, a preocupărilor și a înțelegerii conducerii școlilor și a organelor oficiale de îndrumare și control. Activitatea sportivă era lăsată la voia întîmplării, în cazurile fericite cînd directorii școlilor n-o interziceau total, așa cum adeseori procedau unii dintre ei, mai zeloși, și cu mai multă „inițiativă" ! Lecțiile de curs, pentru care erau afectate ore extrem de puține (la unele tipuri de școli, doar simbolic), se desfășurau după programe analitice care erau alcătuite sumar și care oficializau în țara noastră sistemul de educație fizică suedez, într-o formă care chiar în țara de origine nu se mai aplica aidoma, întrucît suferise modificări și îmbunătățiri.

Pentru schimbarea sistemului de educație fizică cu un sistem care să fie în concordanță cu cerințele și năzuințele noului regim democrat popular instaurat în țara noastră, era necesar să fie luate măsuri în vederea realizării unui conținut corespunzător.

Sarcinile cu totul noi ale educației fizice, nu puteau să fie rezolvate prin forțele noastre proprii, din lipsă de experiență și de suficiente cadre care să cunoască orientarea pe care trebuia s-o primească educația fizică. Acest fapt a determinat solicitarea sprijinului mișcării de cultură fizică și sport din U.R.S.S. care dispunea de suficiente cadre și de o bogată experiență.

Folosind sprijinul neprecupețit al delegației sosită în țara noastră din U.R.S.S., precum și cunoștințele acumulate de delegația din R.P.R., care a vizitat în acea perioadă U.R.S.S., s-a putut trece la reorganizarea structurală a activității de cultură fizică și sport în principalele ei aspecte : organizare, conținut, forma de desfășurare a activității, pregătirea cadrelor etc. Toate aceste noi măsuri au fost posibile în condițiile instaurării și consolidării regimului democrat popular, a avîntului și entuziasmului general, care a cuprins întreaga țară în urma lichidării monarhiei, ultima rămășiță a regimului burghezo-moșieresc.

Noul sistem se caracterizează prin aspectul larg de masă pe care-l îmbracă mișcarea de cultură fizică, adresîndu-se atît copiilor și tineretului școlar cît și oamenilor muncii de la sate și din orașe. Sistemul este fundamentat pe baze științifice, întrucît se conduce după ideologia marxist — leninistă și este axat pe complexul G.M.A. care asigură pregătirea minimă generală pe care se clădește apoi specializarea sportivă. La stabilirea probelor și normelor complexului ca și la baza practicării diferitelor discipline sportive stau numeroase studii și cercetări științifice efectuate în U.R S.S. și în țara noastră, ca și folosirea datelor științelor ajutătoare : fiziologia, anatomia, igiena, teoria educației fizice, pedagogia etc. Sistemul nou asigură înlănțuirea organică a diferitelor verigi

în care se practică educaţia fizică şi sportul, precum şi o gradare succesivă a activităţii, începînd din învăţămîntul elementar, trecînd prin învăţămîntul mediu şi superior şi ajungînd în colectivele sportive sindicale, militare, cooperatiste şi săteşti.

Folosirea experienţei sovietice n-a însemnat copierea exactă a sistemului sovietic, aşa cum s-a făcut înainte de 1948 cu sistemul suedez, ci o adaptare a acestui sistem la condiţiile şi posibilităţile concrete din ţara noastră, respectînd principiile fundamentale.

Folosind sprijinul dat de partid şi guvern, muncind cu pasiune dublată de setea de a cunoaşte cît mai mult, s-a izbutit ca această trecere să fie realizată într-o etapă extrem de scurtă, fără ca să existe întreruperi şi tulburări a activităţii de educaţie fizică a tineretului studios.

Astfel, au fost organizate cursuri de iniţiere, îndrumare şi perfecţionare pe lîngă catedrele Institutului de Cultură Fizică şi în toate centrele regionale, fiind cuprinsă majoritatea cadrelor care predau educaţia fizică în învăţămînt.

Paralel cu aceste cursuri s-a realizat reprofilarea Institutului de Cultură Fizică, introducîndu-se specializările pe ramuri de sport şi organizîndu-se pe lîngă institut un curs fără frecvenţă. În vederea rezolvării lipsei de cadre calificate care se făcea simţită din ce în ce mai mult odată cu dezvoltarea învăţămîntului tehnic şi a celui de cultură generală, au fost înfiinţate în 1948 şcolile medii tehnice de cultură fizică din Bucureşti, Craiova, Timişoara, Galaţi, Oraşul Stalin şi Tg. Mureş, iar în 1950 şcolile pedagogice de cultură fizică de la Predeal, Tîrgovişte şi Cluj.

Pentru toate gradele de învăţămînt au fost elaborate programe de studii care aveau la bază complexul sportiv G.M.A., iar pentru activitatea extraşcolară s-au organizat cercuri sportive, colective sportive şcolare şi s-a întocmit primul calendar central competiţional pe ramuri de sport.

De o importanţă istorică deosebită pentru educaţia fizică şcolară a fost Hotărîrea Consiliului de Miniştri nr. 1146 din 1951, prin care se reglementează oficial activitatea elevilor şi studenţilor, atît în cadrul orelor de curs, cît şi în cadrul activităţii în afara clasei şi a şcolii.

Pentru cunoaşterea pe larg şi pentru răspîndirea noului sistem şi a conţinutului educaţiei fizice în procesul de învăţămînt şi a formelor de organizare, revista Cultură Fizică şi Sport a adus o contribuţie însemnată, devenind un îndrumar preţios la îndemîna profesorilor de educaţie fizică.

În acest sens pot fi menţionate articolele : „La începutul unui nou an şcolar", „Educaţia fizică. Scop. Sarcini. Mijloace. Conţinut", „Organizarea educaţiei fizice în institutele de învăţămînt superior", „Educaţia fizică a elevilor" ş. a.

Acest organ central de „teorie şi metodică" al Comitetului pentru Cultură Fizică şi Sport a adus preţioase lămuriri şi precizări asupra modului just în care trebuie să interpretăm forma şi conţinutul lecţiilor, precum şi asupra principiilor de desfăşurare şi predare a educaţiei fizice în şcoli.

Introducerea noului sistem de educaţie fizică a dus la o creştere importantă a rezultatelor tehnice obţinute de elevi, cu ocazia organizării diferitelor competiţii şcolare în care se angrenează mase din ce în ce mai mari. Este suficient să amintim că în anul 1954, cu ocazia campionatelor şcolare au fost angrenaţi peste 180.000 elevi.

Este clar că educaţia fizică şcolară a contribuit astfel, din plin, la lărgirea bazelor de masă şi de performanţă a activităţii sportive din ţara noastră.

Pînă în 1950 activitatea sportivă a studenţilor se desfăşura izolat, neorganizat ; despre o activitate de educaţie fizică nici nu era vorba, fiind complet abandonată odată cu absolvirea şcolii medii.

Această activitate neglijată complet în trecut, se reglementează prin introducerea orelor de educaţie fizică şi constituirea catedrelor de educaţie fizică pe lîngă fiecare institut de învăţămînt superior, iar activitatea sportivă competiţională s-a organizat în cadrul colectivelor sportive şi asociaţiei studenţeşti „Ştiinţa".

Cadrele didactice de educaţie fizică din învăţămîntul superior, incluzînd în preocupările lor şi munca ştiinţifico-metodică au adus o contribuţie largă la lămurirea multor aspecte ale activităţii lor. Se pot astfel menţiona lucrările premiate de Ministerul Învăţămîntului şi Culturii şi de Comitetul pt. Cultură Fizică şi Sport dintre care o bună

parte au fost publicate şi răspîndite de către revista Cultură Fizică şi Sport : „Contribuţii la îmbunătăţirea lecţiei de educaţie fizică" de C. Eilhardt şi C. Bucur, „Folosirea exerciţiilor cu mingi medicinale în completarea pregătirii fizice a sportivilor" de A. Aslău, „Efectele orelor de educaţie fizică asupra unor studente de la Facultatea muncitorească" de C. Terchilă, „Împărţirea studenţilor pe grupe pentru o mai bună desfăşurare a activităţii de educaţie fizică în învăţămîntul superior" de C. Diaconescu, „Combaterea viciilor de atitudine la studenţi" de I. Ilca, „Aplicarea învăţăturii pavloviste în educaţia fizică", etc.

Din an în an s-a cristalizat de asemenea şi rolul catedrelor de educaţie fizică din învăţămîntul superior în domeniul activităţii ştiinţifice. În acest sens s-a ajuns la o maturitate de concepţie în abordarea şi interpretarea diferitelor aspecte ale educaţiei fizice şi sportului în lumina materialismului dialectic şi a aplicării învăţăturii pavloviste în activitatea de instruire şi antrenament sportiv.

În centrele universitare, printr-o colaborare strînsă cu C.C.F.S. au luat fiinţă cabinete metodice în cadrul cărora multe cadre didactice desfăşoară o activitate ştiinţifică rodnică, ca de exemplu profesorii : Iovănescu C., Eilhardt Carol, Ilca I., Bucur C., la Timişoara ; Ioaniţescu C., Zugrăvescu D. (Iaşi) ; Kovacsi P., dr. Blendea O. la Cluj ş. a.

În cei 10 ani care au fost parcurşi de la introducerea noului sistem de educaţie fizică, au fost obţinute numeroase realizări şi în diferite compartimente ale acestei activităţi.

Se poate spune că veriga pe care o reprezintă învăţămîntul de toate gradele în cadrul sistemului nostru de cultură fizică a ajuns la o cristalizare în privinţa conţinutului şi formelor de desfăşurare a activităţii. Programele şi manualele elaborate de Ministerul Învăţămîntului şi Culturii asigură o legătură organică între toate gradele de învăţămînt, iar axarea pe complexul G.M.A. dă unitate în orientare şi în conţinut.

Forma principală de organizare şi desfăşurare a activităţii o constituie lecţia, a cărei structură a ajuns să fie cunoscută şi aplicată de toate cadrele didactice, iar mijloacele care se folosesc sînt sistematizate în cadrul programelor şi manualelor existente. În decurs de 10 ani au fost elaborate programe pentru învăţămîntul elementar clasele I—IV şi clasele V—VII, învăţămîntul mediu băieţi, învăţămîntul mediu fete, şcolile pedagogice, învăţămîntul profesional şi învăţămîntul superior. Fiecare programă a suferit modificări şi îmbunătăţiri în funcţie de experienţa acumulată pe parcurs în timpul aplicării ei şi în funcţie de creşterea nivelului de pregătire şi cunoştinţe al cadrelor didactice. Cele trei ediţii ale programelor, împreună cu manualele tipărite în peste 100 mii exemplare, constituie un preţios material oficial documentar şi de îndrumare pus la îndemîna celor care predau educaţia fizică.

Paralel cu acţiunea de elaborare a programelor, pentru orientarea profesorilor de educaţie fizică au fost organizate în fiecare an cursuri de îndrumarea cadrelor didactice, care au cuprins pînă acum peste 4500 cadre. Pe lîngă organizarea acestor cursuri cu caracter de informare generală, în ultimii ani au început să fie organizate de Ministerul Învăţămîntului şi Culturii cursuri de specializare pe ramuri de sport : gimnastică, atletism, volei, baschet, schi şi înot. În vederea asigurării unui nivel superior de pregătire şi a efectuării unui schimb de experienţă, Ministerul Învăţămîntului şi Culturii a iniţiat în colaborare cu Uniunea de Cultură Fizică şi Sport conferinţe pe ţară la principalele ramuri de sport practicate în şcoli, la care au fost invitaţi profesori cu specializare în respectivele ramuri de sport, care au dezbătut, la un nivel înalt, cele mai importante probleme metodice, organizatorice şi materiale ale fiecărei ramuri sportive.

Campionatele republicane şcolare, iniţiate în anul 1950, au ajuns în acest an la cea de-a 9-a ediţie. Aceste campionate — devenite tradiţionale — răscolesc anual masele de elevi desfăşurîndu-se într-o atmosferă de entuziasm şi voioşie tinerească. Peste un milion de elevi au participat în acest interval de timp la campionatele şcolare.

Din rîndurile elevilor s-au evidenţiat o serie de sportivi, care au intrat în loturile şi echipele republicane : I. Balaş, M. Diţi, L. Manoliu, A. Raica, Tr. Sudrigean la atletism ; E. Leuştean,

S. Iovan gimnastică ; A. Folbert, M. Nedef, A. Fodor, V. Zăvădescu, E. Tinctorescu baschet ; D. Corbeanu, Gh. Corbeanu, I. Nicolau, S. Colceriu voleibal, C. Nodea, E. Pădureanu, A. Popescu handbal, Al. Popescu înot ş.a. Multe rezultate obţinute în campionatele şcolare, ca şi recordurile şcolare, pot sta cu cinste alături de cele mai bune performanţe din ţară :

— 5,36 m săritură în lungime fete A. Negoescu ;

—15,60 m greutate băieţi A. Raica ;

—13,02 m greutate fete E. Scherer ;

—50",7/10—400 m plat Tr. Sudrigean.

În cadrul pregătirii şi trecerii normelor complexului G.M.A., elevii au avut de asemenea realizări frumoase, concretizate prin sute de mii de purtători ai insignei F.G.M.A. şi G.M.A. gr. I şi II.

Pentru continuarea şi perfecţionarea pregătirii elevilor în principalele ramuri de sport, în anul 1956 au fost înfiinţate de către minister 5 şcoli sportive de elevi. Astăzi există asemenea şcoli în 36 oraşe din ţară avînd un număr de 111 secţii şi înglobînd aproximativ 8000 elevi. Antrenamentele se desfăşoară sub conducerea celor mai buni profesori şi antrenori specializaţi în ramurile de sport respective, mulţi dintre ei fiind recrutaţi din rîndurile sportivilor fruntaşi : prof. V. Zăvădescu (baschet), I. Gîrleanu, E. Nemeth-Stănescu atletism, V. Murguleţ gimnastică ş. a.

Începînd din anul şcolar 1956/57, în 36 de unităţi şcolare din întreaga ţară se experimentează predarea educaţiei fizice la clasele I—IV de către profesori de educaţie fizică absolvenţi ai Institutului de Cultură Fizică. În Bucureşti, Oraşul Stalin şi Timişoara au fost înfiinţate 3 licee cu program special de educaţie fizică. Elevii acestor şcoli efectuează în plus faţă de obiectele prevăzute în planul de învăţămînt al şcolilor de cultură generală, un număr de 6—8 ore de educaţie fizică pe săptămînă.

Pe lîngă aceste rezultate meritorii s-au manifestat şi unele greşeli izvorîte din interpretări eronate, greşeli inerente ale unei perioade de transformări structurale, determinate de lupta între vechiul şi noul sistem. Într-o serie de aspecte s-au ivit astfel manifestări de formalism, în special în privinţa structurii lecţiei, a formulării sarcinilor, a conducerii lecţiei, a mijloacelor folosite, a rolului şi ţinutei profesorului de educaţie fizică.

În această direcţie revista „Cultură Fizică şi Sport" a avut un rol activ în combaterea unor astfel de tendinţe greşite : V. Roşală „Rînduri pentru un tînăr profesor de educaţie fizică", E. Ghibu „Pentru îmbunătăţirea activităţii de educaţie fizică în învăţămîntul de toate gradele", I. Şiclovan „Indicaţiuni metodice pentru lecţiile de educaţie fizică", E. Ghibu „Problema temelor în lecţiile de educaţie fizică" ş.a.

Au mai fost lipsuri în ceea ce priveşte neglijarea de către Ministerul Învăţămîntului şi Culturii a educaţiei fizice în rîndurile copiilor cuprinşi în învăţămîntul preşcolar şi elementar. Cuprinderea continuă a elevilor în activitatea de masă şi de performanţă cum sînt campionatele şcolare şi interşcolare a fost realizată de asemenea numai parţial. Nu s-a reglementat orientarea elevilor şi profesorilor către anumite ramuri dorite sau cunoscute de ei, din care cauză s-a ajuns la practicarea în aceeaşi şcoală a 7—8 ramuri de sport.

Preocuparea profesorilor de prea multe ramuri de sport a determinat prezentarea la campionatele şcolare republicane a unor sportivi şi echipe slab pregătite, şi obţinerea unor rezultate care nu reflectă în suficientă măsură posibilităţile de creştere ale elevilor, în raport cu condiţiile asigurate de stat şi cu priceperea celor care se ocupă de pregătirea lor.

Hotărîrea partidului şi guvernului din 2 iulie 1957 analizează pe larg lipsurile existente şi în domeniul educaţiei fizice din învăţămînt recomandînd măsuri pentru îndreptarea lor.

Mergînd pe linia înlăturării lipsurilor semnalate de Hotărîre, alături de măsurile generale luate în cadrul reorganizării mişcării de cultură fizică şi sport din ţara noastră Ministerul Învăţămîntului şi Culturii a luat o serie de măsuri menite să ducă la cimentarea realizărilor obţinute în ultimii 10 ani şi la lichidarea deficienţelor constatate.

În acest sens Ministerul Învăţămîntului şi Culturii a înfiinţat în cadrul său o direcţie a educaţiei fizice şcolare, care are sarcina de a reorganiza activitatea educaţiei fizice şi sportului şcolar şi a contribui la ridicarea nivelului profesorilor de educaţie fizică. Direcţia a luat măsuri de intensificare a activi-

tăţii sportive în şcoli, de reorganizare a sistemului de perfecţionare a pregătirii cadrelor. Cadrele au fost stimulate prin acordare de medalii, decoraţii şi titluri.

În toată ţara s-au desfăşurat alegerile în cadrul colectivelor sportive şcolare, eveniment care a însemnat un puternic mijloc de înviorare al activităţii acestora.

În urma adunărilor generale desfăşurate în toate şcolile medii, activitatea sportivă a pornit serios pe drumul lichidării lipsurilor semnalate, întărind munca organizatorică, munca de instruire sportivă a elevilor, munca de popularizare a rezultatelor obţinute de cei mai buni elevi la învăţătură şi pe tărîm sportiv.

În cadrul adunărilor generale care în majoritate s-au desfăşurat la un nivel înalt, pe lîngă problemele obişnuite ale oricărui colectiv sportiv, elevii au pus în discuţie o serie de aspecte noi ca : folosirea şcolii ca o unitate de bază în organizarea şi participarea la diferite manifestaţii sportive, formarea unei tradiţii sportive puternice în cadrul şcolii la diferite ramuri de sport, organizarea clubului sportiv şcolar, participarea la competiţiile sportive oficiale, organizarea excursiilor şi turismului, accesul elevilor pe bazele sportive ale U.C.F.S. şi ale marilor colective sportive, mai mult sprijin din partea sfaturilor populare. În cadrul dezbaterilor, un mare număr de părinţi, elevi şi profesori au arătat necesitatea măririi numărului orelor de educaţie fizică la clasă sau la colectivul sportiv, documentînd aceasta prin rolul pe care îl are educaţia fizică în dezvoltarea multilaterală şi educarea tineretului, prin nevoia de a cuprinde un număr cît mai mare de elevi în activitatea sportivă organizată, avînd exemplu U. R. S. S. şi ţările de democraţie populară.

Profesorii de alte specialităţi, directorii de şcoli şi părinţii s-au adresat cu îndemnuri călduroase elevilor pentru practicarea raţională a exerciţiilor fizice.

Alegerea în conducerea activităţii în colectivele sportive şcolare a celor mai buni elevi, profesori de educaţie fizică, directori de şcoli şi a profesorilor care predau alte obiecte de învăţămînt în cadrul şcolii, dar care manifestă preocupări şi iniţiativă în acest domeniu, reprezintă o chezăşie a succeselor pe care le poate obţine sportul şcolar în viitorul apropiat.

La baza activităţii competiţionale a elevilor Direcţia Educaţiei Fizice din Ministerul Învăţămîntului şi Culturii a introdus o nouă concepţie care are menirea să orienteze această activitate, ţinînd seama în primul rînd de structura anului şcolar, pentru a nu-i aglomera pe elevi cu concursuri în perioadele de examene. De asemenea, se urmăreşte asigurarea unei continuităţi atît în ceea ce priveşte procesul de instruire cît şi în organizarea şi desfăşurarea activităţii sportive şcolare, prin întocmirea unui calendar sportiv şcolar repartizat pe întreaga durată a anului şcolar. După acest calendar, fiecare colectiv sportiv şcolar îşi alcătuieşte calendarul propriu, care respectă posibilităţile reale de desfăşurare a activităţii sportive din şcoala respectivă şi asigură o eşalonare gradată a ramurilor de sport, evitînd astfel aglomerarea în anumite perioade.

În urma reorganizării activităţii sportive şcolare, elevii îşi vor putea desăvîrşi pregătirea lor şi în cadrul cluburilor sportive şcolare, care se vor înfiinţa în centrele mai populate. Prin acestea elevii vor participa la campionatele republicane organizate de U.C.F.S.

Activitatea acestor cluburi va fi condusă de profesori de specialitate şi antrenori, cu experienţă în diferite ramuri de sport, care vor îndruma pe elevi pe linia îmbinării învăţăturii cu aceea a ridicării măiestriei sportive.

Noua orientare dată activităţii de educaţie fizică din şcoli merge pe linia canalizării preocupării profesorilor de educaţie fizică pentru desfăşurarea procesului de învăţămînt la un nivel superior, în ceea ce priveşte conţinutul lecţiilor şi metodele de predare, folosirea experienţei celor mai buni pedagogi, precum şi desfăşurarea unor activităţi sportive continue pe anumite ramuri de sport, obţinînd astfel rezultate de valoare.

Aplicînd cu pricepere măsurile Ministerului Învăţămîntului şi Culturii, activitatea de educaţie fizică din şcolile de toate gradele va cunoaşte o creştere calitativă şi va contribui pe de o parte la îmbunătăţirea activităţii sportive din ţara noastră iar pe de altă parte la îmbunătăţirea situaţiei la învăţătură a elevilor cu aptitudini sportive.

Influența antrenamentului cu îngreuieri de greutăți diferite asupra dezvoltării forței și vitezei mișcării aruncătorului*)

N.I. BAZANOV
de la Institutul central de cercetări științifice pentru cultură fizică din Moscova

Analiza experienței pedagogice generalizate precum și numeroasele lucrări în legătură cu problema căilor de dezvoltare a forței și vitezei mișcării aruncătorului au arătat că exercițiile de forță cu greutăți pot constitui un mijloc eficace de dezvoltare a acestor calități.

Pînă în ultimul timp au existat păreri contradictorii în ceea ce privește influența antrenamentului cu greutăți asupra dezvoltării vitezei mișcării atletului și în special a aruncătorului.

In ultimul timp, numărul adepților atitudinii negativiste față de ideea folosirii acestor exerciții de forță devine tot mai mic, aceasta fiind consecința dezvoltării științei fiziologiei sportive și a exemplelor convingătoare pe care ni le dă practica antrenamentului sportiv.

Cei mai buni aruncători ai lumii acordă o mare atenție exercițiilor cu îngreuiere (haltere, greutăți mici etc.). Așa de pildă, în planul de antrenament al lui Grigalka, Fedorov, Buhanțev, în perioada pregătitoare exercițiile cu greutăți ocupă aproape 55% din întregul volum de lucru din ciclul săptămînal. Exercițiile de forță cu greutăți ocupă un loc și mai important în antrenamentul atleților americani.

După cum se știe, în practica sportivă, pentru dezvoltarea forței și vitezei mișcării se folosesc exerciții cu îngreuieri de greutăți diferite: de la cele mici pînă la cele maxime inclusiv. Cu toate acestea, pînă în ultimul timp, influența valorii diferite a îngreuierilor asupra dezvoltării forței și vitezei mișcării cu aplicare la specializarea sportivă concretă nu a constituit obiectul unui studiu special.

Cercetările speciale efectuate în acest domeniu (Zimkin, Korobkov, Vasiliev, Klipst, Karpovici și alții) au furnizat rezultate contradictorii. Dacă unii cercetători (Zimkin, Vasiliev) afirmă că pentru dezvoltarea vitezei mișcării trebuie folosite îngreuieri mici (20% din forța maximă a mușchilor), alții (Klipst, Kurdiukova, Karpovici) se referă la efectul pozitiv al îngreuierilor maxime.

Din cercetările speciale reiese că această contradicție își găsește reflectarea și în practica activității sportive. In legătură cu aceasta, am hotărît să studiem eficacitatea dezvoltării forței și a vitezei mișcării cu ajutorul îngreuierilor de greutate mare și mică, în antrenamentul aruncătorilor.

In cadrul experiențelor, temele cercetărilor noastre au fost o serie de probleme generale și speciale. In lucrarea de față ne vom opri asupra a două probleme:

1. Eficacitatea dezvoltării forței și vitezei mișcării aruncătorului în antrenamentul cu îngreuieri mari (70% din forța maximă) și mici (20%).

2. Precizarea exercițiilor de control speciale pentru evaluarea modificărilor în dezvoltarea forței și vitezei.

In vederea rezolvării acestor sarcini a fost efectuat un experiment pedagogic, pe două grupe, care au cuprins 21 de persoane. Grupa „A" (11 persoane) a folosit în antrenament în special îngreuieri mari (70%), iar grupa „B" (10 persoane) — îngreuieri mici (20%).

Metodele și mijloacele muncii de antrenament în grupele experimentale au fost identice, excepție făcînd doar diversitatea îngreuierilor. Efortul concretizat prin exercițiile cu îngreuieri a fost depus în serii. Fiecare mișcare din cadrul unei serii a fost executată cu efort maxim însă frecvența repetărilor în serie (tempoul) a fost mijlocie (50% față

*). Articol scris pentru revista noastră.

de cea maximă). Experimentul a durat 8 luni.

Pentru aprecierea modificărilor în dezvoltarea forței și vitezei mișcării s-a recurs în prealabil la exerciții de control selecționate; paralel cu aceasta, a fost folosită metoda dinamometriei statice și de inerție.

Această metodă permite surprinderea modificărilor minime în dezvoltarea forței și vitezei de contractare a diferitelor grupe musculare.

Ca urmare a precizării exercițiilor de control și analizei lor comparative cu datele cercetărilor de laborator prin metoda dinamometriei statice și de inerție, s-a constatat că o serie de exerciții de control (împingerea halterei, genuflexiune cu greutate maximă etc.) oglindesc într-o măsură mai mare nivelul dezvoltării forței statice, al cărei maximum este determinat în cadrul regimului izometric (sau practic apropiat de acesta) al lucrului mușchilor și se caracterizează prin încordarea lor maximă; celelalte exerciții (alergarea de 30 m lansat, săritura de pe loc în lungime, aruncarea greutății etc.) reflectă dezvoltarea forței dinamice adică a forței a cărei valoare este determinată în cadrul contractării mușchilor și depinde în primul rînd de valoarea rezistenței exterioare care se înfrînge și de accelerarea cu care este legată reciproc.

In cazul unei rezistențe exterioare practic constante, permanente, valoarea forței dinamice poate constitui un indice indirect al vitezei mișcării.

S-a stabilit că rezultatele maxime în exercițiile „împins din poziția culcat" (foarte răspîndit în practica aruncătorilor americani) și „genuflexiunea cu greutate maximă" au o corelație pozitivă precisă cu rezultatele tehnice ale aruncării greutății de pe loc.

S-a stabilit de asemenea că exercițiile care se disting prin caracterul „exploziv" al declanșării eforturilor oferă — cum e și de așteptat — o legătură pozitivă și mai precisă.

S-a observat că frecvența maximă a genuflexiunilor pe ambele picioare în 10 secunde nu reflectă nivelul dezvoltării calităților de viteză-forță ale aruncătorului; mai mult decît atît se observă o frecvență practic constantă a genuflexiunilor în 10 secunde (11—12 ori).

După cum au arătat cercetările, dinamometria mîinii, spre deosebire de dinamometria generală, nu are o corelație precisă cu rezultatul tehnic la aruncarea greutății de pe loc și cu celelalte exerciții de control care se disting prin caracterul „exploziv" al declanșării eforturilor.

Este necesar să menționăm două exerciții de control: săritura în lungime de pe loc și săritura în înălțime de pe loc (ridicarea centrului de greutate). Aceste exerciții sînt edificatoare la aprecierea dezvoltării forței dinamice a aruncătorului. Dacă, însă, ridicarea centrului de greutate la săritura în înălțime de pe loc nu depinde nemijlocit de înălțimea sportivului, în schimb la săritura în lungime de pe loc înălțimea sportivului are o mare însemnătate. Pe de altă parte, săritura în lungime de pe loc este foarte adecvată și lesnicioasă în cazul experimentărilor în masă.

Cercetările efectuate de noi ne permit să recomandăm în prealabil următorul index: lungimea de pe loc (cm), înălțimea sportivului (cm).

Acest index are o legătură pozitivă precisă cu înălțimea ridicării centrului de greutate la săritura în înălțime de pe loc.

In afara exercițiilor de control mai sus menționate, au fost supuse verificării și precizării o serie de alte exerciții și alți indici. Volumul limitat al articolului de față nu ne permite să ne oprim asupra lor.

Rezultatele cercetării eficacității dezvoltării forței și vitezei mișcării aruncătorului în antrenamentul cu îngreuieri mari și mici arată că în dezvoltarea forței statice maxime modificările cele mai bune au fost în grupa „A" (îngreuiere de 70%).

Astfel, în exercițiul „împins-culcat", grupa „A" a furnizat o modificare medie de 12,7% față de nivelul inițial, în timp ce în grupa „B" modificarea a fost de 5,4%. In grupa „A" a fost observată o mărire considerabilă a forței generale (15,8%) în timp ce la grupa „B" modificarea a fost de 7,85%. Dinamometria mîinii drepte a crescut practic egal în ambele grupe: grupa „A" — 9%, grupa „B" — 8,1%.

Ridicarea greutății maxime (a halterei) care se găsește pe umeri, din poziția genuflexiunii, este foarte sugestivă

pentru aprecierea dezvoltării forţei statice maxime a extensorilor picioarelor. In acest exerciţiu modificarea a fost de 9,6% în grupa „A“ şi de 4,5% în grupa „B“.

Cercetările de laborator pentru stabilirea dinamometriei statice, efectuate în colaborare cu tov. Iancevski A. A. — aspirant la sectorul de fiziologie al Institutului central de cercetări ştiinţifice pentru cultură fizică — au demonstrat o orientare identică în modificarea forţei statice.

S-a observat de asemenea că forţa statică maximă a crescut inegal în diferite grupe musculare.

In cercetările noastre aprecierile dezvoltării forţei dinamice şi deci şi a vitezei mişcării, în cazul unor rezistenţe date, au fost făcute pe baza manifestării relative a acestor calităţi în exerciţiile de control. Paralel s-a procedat la cercetarea metodelor dinamometriei de inerţie în condiţii de laborator.

Principalul exerciţiu de control pentru aprecierea modificărilor forţei dinamice a fost aruncarea greutăţii de pe loc. In decurs de opt luni de antrenament modificarea medie în acest exerciţiu a fost de 15,7% în grupa „A“ şi de 7,7% în grupa „B“. Dacă ţinem seama de faptul că nu s-a efectuat un antrenament special pentru perfecţionarea tehnicii aruncării greutăţii (în cursul experimentului), putem presupune că creşterea rezultatelor este condiţionată cu precădere de caracterul antrenamentului care are ca scop dezvoltarea calităţilor de viteză-forţă.

La celelalte exerciţii care se disting prin caracterul izolat, „exploziv“, al declanşării eforturilor dinamice, grupa „A“ a obţinut de asemenea indici mai înalţi. Astfel, la săritura în înălţime de pe loc (ridicarea centrului de greutate), grupa „A“ a arătat o creştere de 11,4% faţă de nivelul iniţial în timp ce în grupa „B“ creşterea a fost de 7,87%.

Un loc deosebit îl ocupă exerciţiul „schwung“ executat cu un braţ în care modificările au fost de 24,1% pentru grupa „A“ şi doar de 11,4% pentru grupa „B“.

In alergarea pe 30 m lansat deosebirea dintre modificări nu a fost atît de palpabilă: 8,23% pentru grupa „A“ şi 7,23% pentru grupa „B“. Această deosebire a fost şi mai mică în alergarea nelansată (6,87—6,45%).

Ţinînd seama de datele unei serii de cercetări (Egolinski, Gherasimov, Iancevski) care dovedesc că antrenamentul cu îngreuieri mici (20%) este mai eficace decît antrenamentul cu îngreuieri mari (70—80%), pentru dezvoltarea rezistenţei faţă de lucrul în regim de forţă ţinînd seama de asemenea de lipsa antrenamentului special în alergarea pe 100 m, este de presupus că grupa „B“ a avut un nivel mai înalt în dezvoltarea rezistenţei, care i-a asigurat modificări egale cu grupa „A“ în alergarea pe 100 m, deşi grupa „A“ a predominat în exerciţiile care se disting prin caracterul izolat al declanşării eforturilor.

Datele cercetărilor de laborator privitoare la modificarea forţei dinamice şi a vitezei mişcării, au coincis cu datele probelor de control prin metoda aprecierii pedagogice (exerciţiile de control).

Rezultatele preliminare obţinute de noi arată că antrenamentul aruncătorului cu îngreuieri mari (70%) pentru dezvoltarea calităţilor de viteză-forţă este mai eficace decît antrenamentul cu îngreuieri mici.

Este de presupus că folosirea în antrenament a îngreuierilor mari creează cele mai bune condiţii de concentrare a proceselor nervoase şi de formare a unui impuls nervos puternic, care ajunge la aparatul neuromuscular periferic executor, condiţii superioare antrenamentului cu îngreuieri mici (lucrările lui MacCloye, Gurfinkel, Ioseliani şi alţii).

Totuşi, trebuie să menţionăm că după cum au arătat cercetările de laborator ale lui Iancevski efectuate cu grupa noastră, antrenamentul cu greutăţi mari este mai puţin eficace în dezvoltarea rezistenţei la eforturile de forţă prelungite. Aceste date coincid cu rezultatele lui Egolinski, Gherasimov şi ale altora.

In legătură cu aceasta putem afirma că alegerea valorii îngreuierii trebuie să fie determinată de specialitatea sportivă concretă.

Din toate cele spuse mai sus nu trebuie să rezulte însă că antrenamentul cu îngreuieri este un mijloc universal de dezvoltare a forţei dinamice şi a vitezei mişcării aruncătorului.

La însăptuirea actelor motrice complexe, aşa cum sînt toate mişcările spor-

tive, perfecționarea tehnicii ramurii alese are o însemnătate uriașă.

Avînd un înalt nivel de dezvoltare a forței mușchilor, sportivul, pe baza coordonării perfecte pe care a ales-o în procesul antrenamentului special în proba de bază, este capabil să-și manifeste posibilitățile de viteză și de forță. Cînd dezvoltarea forței mușchilor evoluează fără perfecționarea paralelă a coordonării în exercițiul ales, un astfel de atlet are posibilități potențiale pentru obținerea unui rezultat înalt însă nu poate să le realizeze în deplină măsură.

Pe baza datelor obținute în prima etapă de cercetare se pot trage următoarele concluzii preliminare:

1. În comparație cu îngreuierile mici (20%), folosirea exercițiilor speciale cu îngreuieri mari (70%) în antrenamentul aruncătorilor este mai eficace pentru dezvoltarea forței (statice și dinamice) aruncătorului și a vitezei lui de mișcare.

2. Antrenamentul cu îngreuieri mici dezvoltă într-o mai mare măsură rezistența în regim de forță și într-o măsură mai mică forța maximă și viteza de mișcare a aruncătorului.

3. O serie de exerciții de control, mai exact indicii lor (dinamometria mîinii, genuflexiune pe ambele picioare timp de 10 secunde), nu reflectă precis nivelul de dezvoltare a forței și a vitezei mișcării aruncătorilor.

O serie de exerciții care au un caracter izolat, „exploziv", în declanșarea eforturilor (aruncarea halterei, săritura de pe loc etc.) influențează pozitiv asupra rezultatului tehnic în aruncarea greutății de pe loc și, de aceea — în mod firesc — asupra nivelului corespunzător al dezvoltării calităților fizice și a specificului manifestării lor la aruncători.

Caracteristicile și concepția principalelor jocuri sportive de echipă în Republica Populară Romînă*)

Prof. LEON TEODORESCU
Șeful catedrei de jocuri sportive a I.C.F.

Avîntul generat de sprijinul moral și material acordat de partid și guvern tuturor domeniilor de activitate în anii regimului democrat popular, s-a manifestat și se manifestă și în jocurile sportive ca și în celelalte domenii ale culturii fizice. Din multilaterala activitate specifică jocurilor sportive, articolul de față va încerca să schițeze unele aspecte mai dificile și controversate ca interpretare și anume : caracteristicile și orientarea concepției în jocurile sportive în anii ce reprezintă mai bine de un deceniu de activitate în regimul nostru democrat popular.

Considerăm că nu greșim afirmînd că în urmă cu 10 ani nu se putea vorbi în țara noastră despre o concepție în jocurile sportive — atît global cît și separat — în accepțiunea științifică a noțiunii. Documentele existente cît și experiența majorității activiștilor sportivi din ultimii 25 de ani de activitate sportivă confirmă cele spuse.

Excepție ar face poate fotbalul în care rezultatele pe plan internațional au fost destul de bune și în care, prin munca unor antrenori și activiști, se ajunsese la unele elemente a ceea ce numim astăzi concepție.

Trasarea sarcinilor social-politice ale culturii fizice au dus în mod necesar la elaborarea unei concepții în practica și teoria jocurilor sportive. De un neprețuit ajutor în munca de stabilire a acestei concepții a fost experiența sovietică transmisă antrenorilor, jucătorilor, diverșilor activiști și Institutului de Cultură Fizică. După cum se știe, în U.R.S.S. s-a dezvoltat o școală sovietică a jocurilor sportive în general, precum și o școală sovietică pe fiecare joc sportiv în parte. Aceste școli au caracteristici și trăsături distincte care le deosebesc și le demonstrează superioritatea față de diversele școli similare din țările capitaliste.

Avînd ca îndreptar caracteristicile școlii sovietice, atît la noi cît și în celelalte țări socialiste, s-a trecut la adaptarea acestor caracteristici la specificul practicii și teoriei jocurilor sportive din țara respectivă, atît pentru toate jocurile sportive în general — considerate ca ramură a educației fizice — cît și pentru fiecare joc sportiv în parte. Desigur că cel mai ușor de elaborat a fost concepția generală despre jocurile sportive — care înglobează toate trăsăturile distinctive care au aplicativitate la fiecare joc.

Concepția noastră despre jocurile sportive prezintă următoarele caracteristici principale :

— preocuparea permanentă de a contribui la educarea comunistă a sportivilor și chiar a spectatorilor, accentuîndu-se asupra necesității participării integrale a sportivilor la viața social-politică și economico-productivă a țării; deci sportivii sînt cetățeni cu atribuții de sportivi și nu sportivi cu atribuții de cetățeni ;

— folosirea în pregătirea sportivilor a datelor elaborate de științele ajutătoare, în special de fiziologie și pedagogie ;

— aplicarea în pregătirea sportivilor a următoarelor principii și metode : continuitatea, eforturile intense, pregătirea în condiții de joc, individualizarea în cadrul pregătirii și educației colective, periodizarea antrenamentului, adaptarea antrenamentului la specificul adversarilor și al competițiilor, aplicativitatea ;

— aplicarea în toate jocurile a unor sisteme de apărare active cu acțiuni orientate spre intrarea în posesia min-

*) Consultanți : dr. Miron Georgescu, I. Kunst, N. Pădureanu, N. Roșculeț.

gii (pucului) în vederea trecerii la ofensivă ;

— participarea apărătorilor la acţiunile ofensive iar a atacanţilor la cele defensive ;

— pregătirea atacului decisiv prin circulaţii şi combinaţii efectuate de jucătorii care nu sînt în posesia mingii ;

— utilizarea în pregătire a tuturor factorilor antrenamentului priviţi în unitatea lor dialectică ;

— folosirea învăţării şi perfecţionării tehnicii în condiţii de joc sau apropiate de joc ;

— continuarea muncii de pregătire fizică multilaterală şi de învăţare a unor noi elemente tehnico-tactice, indiferent de stadiul măiestriei atins de sportiv ;

— unificarea concepţiilor privind pregătirea specifică fiecărui joc sportiv şi aplicarea acestei concepţii unitare în jocul competiţional ;

— transferarea şi adaptarea diferitelor elemente şi procedee tehnico-tactice de la un joc la celălalt.

Şi în sfîrşit ca un corolar al caracteristicilor menţionate : integrarea activităţii din cadrul jocurilor sportive în efortul de realizare a sarcinilor social-politice ale culturii şi educaţiei fizice.

Aceste caracteristici generale care conturează concepţia noastră despre jocurile sportive se reflectă în concepţia fiecărui joc, adăugîndu-li-se altele atît în ceea ce priveşte orientarea tehnico-tactică cît şi pregătirea sportivă. Antrenorii, jucătorii şi ceilalţi activişti au depus eforturi susţinute pentru a prelua tot ceea ce este aplicabil la noi din practica şi teoria fiecărui joc sportiv practicat în U.R.S.S. şi celelalte ţări socialiste, ca şi în alte ţări fruntaşe pe plan mondial în jocul respectiv, adaptînd şi îmbogăţind creator conţinutul în funcţie de specificul, tradiţiile noastre sănătoase precum şi de alte condiţii de la noi din ţară. În aplicarea acestor concepţii desigur că au existat şi există controverse. În special la început au existat tendinţe de aplicare integrală a principiilor şcolii sovietice. Ulterior aplicarea mecanicistă s-a transformat într-un proces de adaptare la condiţiile de la noi. Acest proces de adaptare creatoare a avut drept urmare creşterea nivelului tehnic la toate jocurile sportive, la majoritatea dintre ele obţinîndu-se performanţe internaţionale la nivelul celor mai bune reprezentative din Europa şi chiar din lume, reuşindu-se de multe ori depăşirea maeştrilor de la care am învăţat. Dintre cele mai bune rezultate menţionăm : cucerirea titlului mondial la handbal feminin şi locul doi la campionatul mondial la volei.

În rîndurile ce urmează vom enumera principalele caracteristici ale concepţiilor celor mai importante jocuri sportive practicate la noi în ţară.

Volei :

— folosirea tactică a tuturor procedeelor de servire a mingii cu scopul de a realiza puncte ; deci dintr-un element de punere a mingii în joc servirea mingii devine o acţiune de atac ;

— participarea la faze prin dublări succesive a tuturor componenţilor echipei ;

— folosirea alternativă în cadrul aceluiaşi set — în funcţie de fază şi de caracteristicile adversarilor — a celor două sisteme de apărare cu centrul avansat şi retras ;

— efectuarea dublajului la blocajul cu doi jucători în sistemul cu centrul retras pe culoare longitudinale şi diagonale, spre deosebire de sistemul clasic practicat în celelalte ţări, unde dublajul se efectuează pe culoare transversale ;

— efectuarea atacului în forţă — uneori precedat de combinaţii cu intrarea la plasă a unui jucător din linia a doua sau de alte combinaţii surpriză;

— efectuarea atacului în mod egal, pe toate cele trei poziţii de atac de la plasă.

Baschet :

— stil dinamic de joc şi circulaţii reversibile ;

— utilizarea apărării om la om ca sistem de bază, cu caracter activ de intrare în posesia mingii ;

— folosirea contraatacului efectuat pe culoarele laterale, cu prima pasă la jucătorul intermediar, ca fază incipientă a oricărui atac ;

— folosirea atacului cu un pivot, pregătirea atacului efectuîndu-se prin circulaţia jucătorilor în partea opusă circulaţiei mingii. Ambele circulaţii se caracterizează prin adîncime, adică prin orientarea circulaţiei jucătorilor şi a mingii spre coş urmărindu-se totodată blocarea apărătorilor şi crearea superiorităţii numerice ;

— asigurarea echilibrului defensiv şi a conducerii jocului din circulaţie şi nu de pe loc ;

— folosirea variaţiilor de ritm pentru a impune adversarului ritmul propriu cel mai convenabil şi pentru asigurarea avantajului de scor realizat ;

— folosirea execuţiilor tehnice din viteză mai ales cu scopul pregătirii fazei decisive a atacului ;

— trecerea de la apărare la contraatac şi de la contraatac la atacul poziţional fără criză de aşezare ;

Handbal :

— stil dinamic de joc şi circulaţii reversibile ;

— apărare om la om cu caracter agresiv de intrare în posesia mingii şi de stăvilire a atacului adversarului în fază incipientă ;

— joc ofensiv, în continuă circulaţie a jucătorilor spre poartă cu şi fără minge, orientat în adîncime, urmărindu-se blocarea apărătorilor şi crearea superiorităţii numerice ;

— contraatacul ca fază incipientă a fiecărui atac, cu evitarea prin pase a faultelor intenţionate ale adversarilor şi trecerea la atacul poziţional fără criză de aşezare ;

— atacul pe front larg, folosindu-se circulaţia de jucători prin spatele apărării şi schimbarea alternativă a jocului de pe o parte pe cealaltă ;

— variaţii de ritm pentru valorificarea scorului favorabil.

Rugbi :

— stil de joc agresiv şi combativ ;

— folosirea de către toţi coechipierii a unui placaj dur efectuat la genunchi şi coapse, ceea ce împiedică efectuarea în bune condiţii a pasei de către adversarul placat ;

— oprirea prin placaje a acţiunilor de atac în faza lor incipientă ;

— participarea la apărare a înaintaşilor din linia a treia prin dublarea liniei de treisferturi ;

— iniţierea contraatacului şi a atacului chiar din terenul propriu, cu participarea fundaşului şi a unor componenţi ai înaintării, în afară de linia de treisferturi ;

— tendinţa de a ţine balonul în terenul de joc şi de a folosi grămezile deschise, lăsînd pe adversari în ofsaid şi realizînd astfel atacul supranumeric;

— combinaţii tactice pregătite în momentele fixe ale jocului, în special la margine.

Fotbal :

— punerea accentului pe execuţiile tehnice din mişcare, mingea fiind controlată din mişcare şi evitîndu-se oprirea ei ;

— circulaţia permanentă a jucătorilor fără minge în scopul realizării culuoarelor pentru pasa decisivă ;

— folosirea superiorităţii numerice atît în atac cît şi în apărare ;

— utilizarea sistemului cu trei fundaşi ca bază a aşezării pe teren ;

— folosirea atacului neunitar, fiecare echipă utilizînd variante în raport cu posibilităţile proprii ;

— înlocuirea degajării cu pasa la intermediar în lansarea contraatacului ;

— atac pe front larg cu participarea activă a extremelor ;

— lupta pentru reintrarea în posesia mingii după pierderea ei.

După cum am mai arătat cele spuse pînă acum reprezintă principalele caracteristici ale concepţiei celor cinci jocuri sportive mai importante practicate în ţara noastră. După părerea noastră atît concepţia globală cît şi aceea a fiecărui joc în parte corespunde particularităţilor jucătorilor romîni şi contribuie la o orientare justă pentru realizarea unui progres.

În sprijinul afirmaţiei noastre menţionăm rapiditatea cu care — spre deosebire de alte ţări — au fost soluţionate crizele de aplicare a modificărilor regulamentelor de handbal, baschet şi volei. Acest lucru a fost posibil deoarece atît în concepţia generală cît şi în concepţia fiecărui joc erau oarecum incluse şi unele directive orientate pe de o parte spre combaterea unor practici retrograde în aplicarea regulilor vechi iar pe de altă parte spre promovarea unor soluţii progresiste confirmate ulterior de intrarea în vigoare a modificărilor de regulament. Mai mult, conducerile tehnice de specialitate ale unora dintre jocurile sportive au luat măsuri organizatorice de aplicare a unor directive ce decurgeau în mod firesc ca o consecinţă a stabilirii concepţiilor amintite. Dintre acestea menţionăm introducerea în ultimii ani a obligativităţii aplicării sistemului de apărare om la om în jocurile de baschet şi handbal.

Totuşi, considerăm necesar a semnala că există încă multe lipsuri dar că aceste lipsuri sînt o consecinţă nu a unor carenţe privind concepţia ci apli-

carea ei, care este încă deficitară. Aceste lipsuri, manifestate în special cu ani în urmă — la începutul aplicării concepţiei — au produs unele urmări negative care se fac simţite şi astăzi. Dintre ele menţionăm :

— planificarea rigidă şi artificială a procesului de antrenament şi ignorarea situaţiei existente la un moment dat ;

— goana după rezultate imediate, ceea ce a determinat limitarea pregătirii de perspectivă şi recurgerea la artificii de antrenament care au provocat rămînerea în urmă a factorului tehnic şi inconstanţa în ceea ce priveşte forma jucătorilor şi echipelor ;

— utilizarea în pregătire a factorilor antrenamentului în mod izolat (pierderea din vedere a unităţii antrenamentului şi a raportului ce există între factorii antrenamentului) şi pe campanii, ceea ce a determinat rămînerea în urmă tocmai a factorului caracteristic jocurilor sportive — şi cel mai greu de pregătit — tehnica.

Astfel, necesitatea pregătirii fizice, just sezisată şi soluţionată la început, a devenit pe parcurs un mijloc mai facil de suplinire prin forţă, rezistenţă şi viteză a lipsurilor în pregătirea tehnică. Ulterior, se încearcă a suplini aceleaşi lipsuri în ceea ce priveşte tehnica prin tactică, prin organizarea unei apărări uneori cu caracter exclusiv destructiv (evitarea cu orice preţ a primirii de goluri, puncte etc.).

— legat de lipsa arătată mai sus, trebuie semnalate unele tendinţe de şablonizare a circulaţiei şi acţiunilor jucătorilor, frînîndu-se contribuţia lor creatoare la rezolvarea diferitelor faze de joc ;

— fărîmiţarea în timpul învăţării a procedeelor tehnice prin execuţii din poziţii intermediare (problemă care s-ar rezolva mai uşor prin perfecţionarea tehnicii de bază în condiţii de joc) ;

— neglijarea pregătirii moral-volitive şi educative ca şi aceea a pregătirii teoretice legată de realitatea jocului practicat de echipă.

Desigur că în afara lipsurilor semnalate mai există şi altele mai puţin importante, cu caracter particular. Aşa cum am mai arătat, existenţa acestor lacune de natură metodică nu înseamnă lipsuri în concepţia de joc, despre care ţinem să precizăm că este bună, constituind o călăuză în dezvoltarea jocurilor sportive.

Înainte de a încheia trebuie să amintim şi alte efecte pozitive ale muncii de elaborare şi de aplicare a concepţiei despre jocurile sportive din ţara noastră, muncă la care au adus o contribuţie importantă atît Institutul de Cultură Fizică şi colegiile de antrenori cît şi revista noastră.

Astfel, paralel cu acest proces de elaborare şi aplicare au fost stimulate unele activităţi importante cum ar fi :

— elaborarea parţială a terminologiei jocurilor sportive ;

— elaborarea şi publicarea de manuale, buletine tehnice şi a altor lucrări de specialitate ;

— abordarea în cercetarea ştiinţifică şi metodică a temelor din activitatea de jocuri sportive ;

— realizarea unui larg schimb de experienţă cu antrenorii şi specialiştii din străinătate.

Ca încheiere putem afirma că în ţara noastră jocurile sportive, ca ramură a educaţiei fizice, au cunoscut şi cunosc o dezvoltare impresionantă, devenind o preocupare socială de proporţii, un puternic mijloc de educaţie şi un factor mobilizator al maselor în favoarea practicării ştiinţifice a sportului. Acest lucru nu ar fi fost posibil dacă educaţia fizică nu ar reflecta în conţinutul şi formele ei modificările structurale ale bazei şi suprastructurii care au avut loc ca urmare a instaurării regimului democrat popular în patria noastră.

Aspecte ale problemei individualizării în educația fizică a elevilor

Prof. GHEORGHE MITRA
și
EMIL GHIBU
candidat în științe pedagogice

Individualizarea antrenamentelor sportivilor preocupă astăzi antrenorii din majoritatea disciplinelor sportive.

În ultimii ani, sistemului de pregătire din cadrul secțiilor sportive i s-au adus o serie de perfecționări. S-au creat astfel grupe cît mai omogene ca vîrstă, sex, grad de dezvoltare și posibilități. În cadrul acestor grupe sportivii au fost împărțiți după măsura în care stăpîneau probele respective în grupe de (avansați și începători), după specificul probelor (aruncări, alergări, înot, bras, craul, fond etc.), după posturi (înaintare, apărare), după categorii de greutate (box, haltere) etc.

Unii antrenori și-au dat însă seama că nu au fost epuizate toate mijloacele care permit obținerea unor rezultate superioare și că pentru aceasta este necesar ca problema pregătirii sportivilor fruntași să fie rezolvată individualizat. Cunoașterea amănunțită a particularităților și posibilităților fiecărui sportiv, adoptarea unei metode pedagogice conforme cu aceste particularități, stabilirea unui volum de muncă în raport cu posibilitățile individuale și necesitățile de pregătire specifice fiecărui sportiv, alegerea unui ciclu de activitate optim (alternanța între efort și odihnă și între gradele de intensitate a efortului) etc., iată doar o parte din aspectele antrenamentului sportiv legate de problema individualizării, care preocupă astăzi pe antrenorii fruntași.

În cîteva discipline sportive există realizări teoretice și practice însemnate. Din păcate nu același lucru îl putem spune despre stadiul acestei probleme în activitatea de educație fizică din învățămînt.

În învățămînt, înaintea actualului sistem pe clase, lecții și ani de studii fundamentat de Jan Amos Komenski, pedagogia a cunoscut și alte sisteme de învățămînt dintre care cel mai răspîndit a fost acela care se baza pe tratarea individuală a școlarilor. Elevii puteau veni la școală la date calendaristice diferite, iar pedagogul se ocupa de fiecare în parte predîndu-i sau repetînd cu el alt material de învățămînt.

Actualul sistem de învățămînt pe clase și lecții s-a născut în primul rînd din necesitatea de culturalizare a maselor și de lărgire considerabilă a conținutului învățămîntului, ca urmare a dezvoltării social-economice și culturale pe care societatea o cunoaște odată cu sfîrșitul evului mediu.

Sistemul de predare în colectiv, pentru a răspunde la o serie de cerințe de bază ale pedagogiei, trebuie să respecte și să folosească în mod creator particularitățile individuale ale elevilor. Punerea în concordanță a volumului de cunoștințe ce trebuie însușite și a metodelor de predare, cu vîrsta, sexul, nivelul de pregătire și particularitățile individuale, au constituit unele din preocupările importante ale pedagogiei.

Cu toate că, după cum s-a mai arătat, lucrul cu grupe de elevi de aceeași vîrstă și cu un grad de dezvoltare fizică cît mai apropiat este de fapt un aspect al individualizării activității, în educația fizică școlară din păcate nu s-au făcut progrese prea însemnate în această privință. De ce s-a pus mai accentuat problema individualizării în antrenamentul sportiv ? Răspunsul este dat în special de scopul acestei activități. Preocuparea pentru obținerea unor rezultate tehnice cît mai bune a avut ca urmare găsirea unor mijloace și metode avansate.

În învățămînt, obținerea unor rezultate sportive înalte nu este o preocupare care să se situeze pe primul plan.

Preocuparea principală în învățămînt este de a obține rezultate cît mai valoroase în dezvoltarea fizică corectă și în pregătirea fizică multilaterală a elevilor.

★

Profesorul de educație fizică ca și ceilalți profesori lucrează cu clasa întreagă însă și cu fiecare elev. Aceasta înseamnă că profesorul trebuie să cunoască atît caracteristicile colectivului (clasei) cît și ale fiecărui elev. Numai astfel profesorul va putea duce o muncă instructiv-educativă de calitate.

Principalele aspecte care trebuie să constituie obiectul observației profesorilor de educație fizică sînt următoarele :

a) starea sănătății elevilor și gradul lor de dezvoltare fizică ;

b) nivelul pregătirii și instruirii fizice și sportive (calități fizice de bază și speciale, deprinderi de mișcare fundamentale și tehnico-sportive, volum de cunoștințe) ;

c) interesul pentru practicarea exercițiilor fizice ;

d) inițiativa și independența în lucru, spiritul de colectiv, disciplina, sinceritatea, cinstea, dîrzenia, perseverența.

Datele privitoare la aceste aspecte vor trebui aplicate și puse în valoare în procesul de predare a exercițiilor fizice, în lecții. Astfel este necesar să folosim aceste date în dezvoltarea efortului, în formarea și întărirea deprinderilor, în aplicarea exercițiilor pregătitoare, în individualizarea anumitor sarcini (teme), în aplicarea metodelor de predare, în angrenarea elevilor în jocuri etc. În această privință credem că este deosebit de prețioasă una din concluziile disertației „Lecția de educație fizică în clasa I" de K. F. Kolesnikova : „Una din condițiile esențiale pentru îmbunătățirea procesului de educație fizică în clasa I o reprezintă studierea temeinică a copiilor ce vin pentru prima dată la școală și folosirea sistematică a acestor date în munca de viitor. Studierea elevilor claselor I se poate face pe căi diferite : a) înainte de începerea lecțiilor de educație fizică, cu ajutorul convorbirilor cu medicul școlii și cu părinții, prin observarea elevilor odată cu înscrierea lor la școală, în timpul vizitei medicale, la lecțiile teoretice, în recreații ; b) prin observarea elevilor în timpul lecțiilor de educație fizică" *). Autoarea acestei lucrări arată de asemenea că în scopul studierii elevilor la începutul anului este indicat ca primele lecții să aibă teme legate de studierea elevilor ; în lecțiile din cursul întregului an studierea elevilor se realizează în procesul învățării exercițiilor fizice, în timpul executării diferitelor acțiuni și jocuri.

*) K. F. Kolesnikova, Lecția de educație fizică în clasa I, autoreferat de disertație, Leningrad, 1952, pag. 12.

★

Aplicarea individualizării în cadrul procesului de educație fizică are o deosebită importanță îndeosebi în legătură cu patru probleme : 1) ținuta corectă ; 2) calitățile fizice ; 3) deprinderile de mișcare ; 4) calitățile moral-volitive.

Rezolvarea acestor probleme neindividualizat, reprezintă una din cauzele principale ale rezultatelor slabe în activitatea de educație fizică din multe școli.

Numai tratarea în bloc a elevilor poate explica faptul că după cîteva sute de lecții de educație fizică, unii dintre aceștia nu pot îndeplini cele mai scăzute norme de calități fizice, sînt neîndemînatici, cu o coordonare a mișcărilor slabă și fără cunoștințe și deprinderi elementare în cîteva sporturi.

Profesorul de educație fizică trebuie să cunoască, să aibă datele fiecărui elev în privința celor patru probleme formulate mai sus.

Ținuta elevilor (combaterea deformațiilor de ținută acolo unde este cazul) cît și dinamica, modul de dezvoltare a calităților fizice, a deprinderilor de mișcare (de bază și sportive) și a calităților moral-volitive în timpul unui trimestru, an și mai mulți ani trebuie să constituie obiectivele de bază ale muncii profesorului de educație fizică.

Pentru a contribui în cît mai mare măsură la soluționarea acestor obiective, profesorul va trebui să studieze elevii cu atenție și să țină o evidență sistematică a evoluției acestora. Cu alte cuvinte, rezolvarea sarcinilor de bază ale procesului de educație fizică în școli este în raport direct cu gradul de individualizare al acestuia.

Căile de rezolvare a individualizării în cadrul celor patru probleme de mai sus pot fi următoarele :

a) insistarea asupra corectărilor şi indicaţiilor individuale în timpul lecţiilor (mai ales în ceea ce priveşte ţinuta şi formarea deprinderilor de mişcare) ;

b) stabilirea unor complexe de exerciţii pentru gimnastica de dimineaţă ;

c) stabilirea exerciţiilor şi sporturilor ce trebuie practicate de fiecare elev (îndeosebi pentru dezvoltarea calităţilor fizice, pentru dezvoltarea fizică generală) ;

d) organizarea sistematică a lecţiilor de control şi a diferitelor concursuri de verificare.

Aplicarea numeroaselor aspecte ale individualizării în activitatea de educaţie fizică din şcoli reprezintă o problemă complexă şi dificilă.

Luarea în considerare din ce în ce mai mult a caracteristicilor individuale ale elevilor va contribui însă în mod hotărîtor la îmbunătăţirea organizării şi predării educaţiei fizice în învăţămînt.

Conferinţe şi congrese sportive

Între 21—26 octombrie 1957 a avut loc la Paris Congresul federaţiei internaţionale de motociclism (F.I.M.). Printre hotărîrile cu caracter organizatoric remarcăm admiterea afilierii federaţiilor din Republica Democrată Germană şi Mexic şi excluderea federaţiei din Guatemala. S-au discutat şi probleme cu caracter tehnic ; dintre acestea reţinem hotărîrea care prevede ca pe viitor motocicletele să fie construite în aşa fel încît să poată avea o înclinaţie de 50° în raport cu verticala, înainte ca o parte oarecare a maşinii — alta decît pneurile — să fie în contact cu pămîntul. Viitorul congres s-a fixat între 13—20 aprilie 1958 la Varşovia. În perioada octombrie—decembrie 1957 au avut loc o serie de alte congrese : la Stockholm, în ziua de 29 octombrie, Congresul federaţiei internaţionale de pentatlon modern (U.I.P.M.), la Teheran, între 5—14 noiembrie, cel al federaţiei de haltere (F.I.H.C.) — ambele cu prilejul campionatelor mondiale — la Bruxelles, între 9—10 decembrie, Congresul federaţiei internaţionale de călărie (F.E.I.) şi la Gauthing (R. F. Germană), între 12—14 decembrie cel al federaţiei internaţionale de baschet (F.I.B.A.). Congrese pentru probleme de calendar au ţinut federaţiile de atletism (I.A.A.F.) şi de ciclism (U.C.I.) la 3 noiembrie la Belgrad şi respectiv la 29 noiembrie la Zürich.

Observații asupra cercetării științifice în domeniul culturii fizice

CONSTANTIN PEROVICI
Cercetător principal la Centrul de Cercetări Științifice al U.C.F.S.

În lucrările apărute pînă acum, cultura fizică a fost considerată și studiată din diferite puncte de vedere. Chiar ultimele numere ale revistei „Cultură Fizică și Sport" publică o serie de articole în acest domeniu. Atît în acestea cît și în multe altele, cultura fizică este tratată ca noțiune, sistem, activitate etc. neglijîndu-se aspectul ei de știință.

Nu cunoaștem și nu intenționăm să analizăm cauzele acestei neglijări. Menționăm numai că — probabil — una din acestea rezidă în faptul că oamenii s-au obișnuit ca științele noi să apară în general ca urmare a dezvoltării rapide a volumului cunoștințelor în anumite ramuri ale unei științe deja existente, adică cu apariția lor pe cale analitică ; de aceea le este greu să admită că pot apărea științe noi și pe alte căi. Trebuie să observăm însă că nu există nici un criteriu obiectiv, pe baza căruia să admitem că singura cale pe care pot apărea științe noi este cea analitică — în sensul precizat mai sus.

Cultura fizică este actualmente o știință în stadiu de formare. Spre deosebire de celelalte științe ea a apărut și se dezvoltă pe cale sintetică, reunind armonic și adaptînd scopurilor sale diferite ramuri ale unui mare număr de științe deja existente.

Ca oricare știință, cultura fizică are nevoie în dezvoltarea ei de ajutorul nemijlocit al cercetării științifice, care să-i descopere legile și în general să-i furnizeze datele necesare cunoașterii. Dar avînd în vedere caracterul sintetic al formării culturii fizice ca știință, cercetarea sa științifică va avea caractere mai mult sau mai puțin diferite de ale majorității celorlalte științe.

În general, urmărind descoperirea legilor după care se conduc fenomenele studiate, cercetarea științifică îmbracă diferite aspecte, caracteristice fazei în care se găsește la timpul respectiv. În funcție de particularitățile obiectivului fixat, nivelul cunoștințelor existente în domeniul respectiv și o serie întreagă de alți factori, cercetarea poate să dureze un timp relativ scurt sau foarte lung.

Cercetarea științifică fiind procesul complex care duce la cunoaștere, va trebui să treacă obligatoriu prin stadiile de : contemplare vie, gîndire abstractă și verificare prin practică. Cele mai multe cercetări actuale necesită atîta muncă, încît practic, un singur cercetător sau un colectiv restrîns nu le poate efectua complet în timp util. Din această cauză o mare parte a cercetărilor științifice actuale constituie numai anumite faze ale cercetării propriu-zise sau dezvoltă cu precădere numai anumite aspecte în cadrul unuia sau mai multora din cele trei stadii amintite.

În vorbirea curentă, toate aceste faze sau dezvoltări parțiale ale unor aspecte sînt denumite generic „cercetări științifice" ceea ce duce la apariția mai multor feluri de cercetări științifice. Deosebim astfel [1] :

1. Cercetări științifice cu caracter de documentare, caracteristice stadiului de contemplare vie, al căror scop este obținerea unei serii de date cifrice sau faptice. În epoca noastră acestea pot fi făcute atît pe cale experimentală cît și pe calea documentării bibliografice.

2. Cercetări științifice de orientare, caracteristice tot stadiului de contemplare vie. Ele urmăresc în special să precizeze dacă un anumit — sau anumite fenomene observabile prin mijloacele de care dispune cercetătorul,

[1] Clasificarea autorului.

poate fi considerat ca o cauză sau un efect suficient de apropiat de un fenomen mai important, care va face obiectul unei cercetări ulterioare. Ca şi cele de documentare, cercetările de orientare pot fi făcute atît pe cale experimentală cît şi pe cale de documentare bibliografică.

3. Cercetările de generalizare fac trecerea de la stadiul de contemplare vie la cel de gîndire abstractă şi urmăresc descoperirea a cît mai multe fenomene-efect, produse de unul şi acelaşi fenomen-cauză, sau invers. Trebuie subliniat că rezultatele obţinute prin aceste cercetări sînt primele care pot fi folosite cu succes în practică, spre exemplu în conducerea ştiinţifică a antrenamentelor.

4. Cercetările ştiinţifice de explicare sînt caracteristice stadiului de gîndire abstractă şi au ca scop descoperirea legăturii cauzale dintre două sau mai multe fenomene.

5. În fine, cercetările ştiinţifice cele mai evoluate sînt acelea de verificare în practică, ale căror rezultate confirmă sau infirmă rezultatele obţinute prin toate celelalte cercetări.

Fiecare dintre cercetările amintite aci constituie continuarea normală şi necesară a celor anterioare ei.

Dacă în ştiinţele care în dezvoltarea lor fac apel la cunoştinţe restrînse dintr-un număr mic de alte ştiinţe — ca de exemplu fizica sau chimia — cercetarea ştiinţifică poate parcurge relativ uşor cele cinci stadii expuse mai sus, în ştiinţele complexe — printre care se înscrie cert şi cultura fizică — situaţia este cu totul alta şi anume : marea majoritate a cercetărilor au un caracter net de documentare sau orientare, destul de puţine sînt de generalizare şi foarte puţine de explicare, rezultatele acestor din urmă trebuind să fie în general acceptate cu multă circumspecţie. În ceea ce priveşte cercetările de verificare în practică, nu putem face încă consideraţii precise.

Cauza a cărei importanţă ne apare ca deosebită, este dezvoltarea inegală a volumului de cunoştinţe în ramurile numeroaselor ştiinţe din a căror sinteză s-a născut cultura fizică. Deşi aparent paradoxal, deficienţele se găsesc în principal la ştiinţele cele mai evoluate. Ca exemplu este suficient să citãm fizica. Fizicienii au reuşit să calculeze cu o impresionantă precizie condiţiile cinetice şi dinamice ale sateliţilor artificiali ai pămîntului, dar nu cunosc la ora actuală cu o precizie acceptabilă, caracteristicile cinetice şi dinamice ale mişcării produsă de contracţia musculară ; cu atît mai mai mult nu cunosc caracteristicile unei mişcări complexe, cum ar fi săritura în lungime sau înălţime. De asemenea, fizicienii nu au dat pînă acum posibilitatea măsurării sau calculării intensităţii eforturilor în diversele ramuri sportive.

Rezumîndu-ne numai la cele două exemple date, trebuie să remarcăm imediat că această deficienţă se reflectă considerabil în cercetările ştiinţifice din domeniul culturii fizice. Este suficient să ne gîndim la faptul că — printre altele — toate cercetările făcute cu aplicarea eforturilor mari sau maxime dau în general rezultate confuze, datorită faptului că „mărimea" efortului nu poate fi standardizată convenabil nici măcar pentru o singură serie de experimentări făcute de acelaşi experimentator.

O altă cauză importantă constă în deficienţele din fiecare ştiinţă ajutătoare în parte, îndeosebi în ştiinţele complexe.

Se ştie că în orice transformare apar o serie întreagă de fenomene, legate între ele prin legea cauzei şi efectului. Dar tot atît de bine se ştie că în majoritatea cazurilor nu se cunosc toate fenomenele care produc o anumită transformare sezisabilă.

În înlănţuirea lor, fenomenele au o anumită succesiune, ceea ce ne determină să precizăm noţiunile de fenomen-cauză şi fenomen-efect. Dar numai această precizare nu este suficientă, deoarece oricare din fenomenele-cauză anterioare sînt în fond cauza unui anumit fenomen-efect din lanţ. O sistematizare strictă a cauzelor şi efectelor nu este posibilă actualmente, totuşi va fi folositor să mai precizăm că, faţă de un anumit fenomen există un singur fenomen-cauză (sau fenomene-efect) imediat sau nemijlocit, fenomene-cauză (sau fenomene-efect) apropiate şi fenomene-cauză (sau fenomene-efect) îndepărtate.

La deficienţa necunoaşterii tuturor fenomenelor dintr-un lanţ trebuie să adăugăm şi faptul că o transformare înlănţuită nu poate fi considerată ca o înşiruire de verigi strict succesive, ci ea are o serie întreagă de ramificaţii.

În acest caz, dacă între fenomenul considerat cauză și fenomenul considerat efect există una sau mai multe ramificații, se poate ajunge la situația anormală ca fenomenul-cauză să producă efecte diferite, datorită intervenției fenomenelor celorlalte.

Este de la sine înțeles că dacă într-o cercetare se urmărește prevederea variației unui fenomen, cînd se cunoaște variația fenomenului-cauză imediat sau invers, dacă aparatura cu care se lucrează este adecvată, prevederea se va putea face cu 100% exactitate (din care se scad erorile introduse de operațiile de măsură) deoarece între ele nu există posibilitatea intervenției unui alt fenomen. De asemenea se poate deduce că prevederea se va face cu un grad de exactitate cu atît mai mic, cu cît fenomenul considerat cauză va fi în realitate o cauză mai îndepărtată a fenomenului-efect, tocmai datorită posibilității de intervenire recunoscută sau nesezisată a altor fenomene-cauză colaterale între cele două fenomene studiate.

Aceste deficiențe se întîlnesc foarte des la următoarele științe ajutătoare : biochimie, fiziologie, psihologie, pedagogie, etc., de altfel destul de strîns legate între ele dar care nu cunosc în suficientă măsură succesiunea cauzală a fenomenelor pe care le studiază.

Citățm un exemplu din biochimie.

Multă vreme s-a crezut că variația glicemiei în timpul probelor sportive poate da indicații bune asupra posibilităților de efort și asupra comportării generale a organismului sportivilor — fiind considerată ca o cauză apropiată a variației chimismului muscular — ceea ce se poate deduce și din numărul mare de cercetări făcute în acest domeniu. Rezultatele cercetărilor erau de foarte multe ori contradictorii și nu au putut fi generalizate. Explicația constă în faptul că variația glicemiei este o cauză foarte îndepărtată a variației chimismului muscular, efectele ei sînt compensate în mare măsură prin fenomene colaterale și — în afară de acestea — glicemia variază și în funcție de factori fără nici o legătură cu efortul, spre exemplu de diferite stări afective.

Ca o a treia cauză putem cita folosirea metodelor de observare și analiză cu caracter static, metode care nu urmăresc continuu desfășurarea fenomenului studiat și redau sau surprind doar aspecte parțiale și de multe ori prea distanțate între ele în timp, ca să poată servi la reconstituirea precisă a desfășurării fenomenelor, ceea ce duce de foarte multe ori la interpretări greșite. Fenomenele care se petrec în organismul sportivului în timpul efortului sînt foarte rapide — de multe ori durează mai puțin de o sutime de secundă — și din această cauză ele nu pot fi observate decît printr-o urmărire continuă și fidelă, care, la rîndul ei nu se poate face decît cu ajutorul unei aparaturi destul de costisitoare.

În fine, experiența ne arată că un singur om nu poate avea cunoștințe temeinice, de specialitate, decît într-un număr foarte mic de științe, de multe ori chiar numai într-o singură ramură a unei științe. În această situație, lipsa de colaborare duce la cheltuirea de energie, timp și materiale, de cele mai multe ori inutil, sau în cel mai bun caz cu rezultate de aplicabilitate foarte restrînse.

Pe marginea acestor observații este cazul desigur să tragem unele concluzii.

Considerăm că este necesar :

— Să ne convingem că într-o știință tînără și complexă cum este cultura fizică nu putem face încă cercetări științifice de explicare și verificare decît cu foarte multă circumspecție și numai după ce ne-am asigurat că cercetările anterioare — cu caracter de documentare, orientare și generalizare — ne furnizează suficient material.

— Să punem un accent deosebit pe cercetările științifice în ramurile mai puțin dezvoltate ale științelor ajutătoare, cercetări cu caracter documentar și de orientare, pentru a micșora cît mai mult posibil rămînerea în urmă a acestora.

— Să renunțăm definitiv sau temporar la teme de cercetare care au dat pînă acum rezultate nesatisfăcătoare și în schimb să analizăm cauzele insucceselor pentru a le putea remedia la o eventuală reluare.

— Să renunțăm la metode și aparaturi învechite, introducînd în locul lor metode și aparaturi noi, de sensibilitate, precizie și fidelitate mai mare.

— Să urmărim cu perseverență realizarea unei colaborări strînse cu cît mai mulți specialiști din diferitele domenii ale științelor ajutătoare.

Gheorghe Moceanu primul profesor romîn de educație fizică*)

Lector RODICA MIRIȚEANU
și
Asistent VLADIMIR SIMIONESCU
de la catedra de istorie și organizarea culturii fizice a I.C.F.

Pentru îmbogățirea bazelor documentare privind istoricul educației fizice din țara noastră, catedra de istorie și organizarea culturii fizice a Institutului de Cultură Fizică și-a propus să întocmească o serie de lucrări cu scopul de a analiza și prelua critic concepția și activitatea figurilor reprezentative ale secolului al XIX-lea în domeniul educației fizice ca : Dr. Istrate, Iacob Negruzzi, Carol Davilla, Ion Bucovineanu, Gheorghe Moceanu și alții — militanți ai primelor începuturi organizate ale gimnasticii și educației fizice la noi în țară. Lucrarea de față are ca scop prezentarea activității primului profesor romîn de educație fizică Gheorghe Moceanu.

Pentru a înțelege condițiile în care a activat profesorul Gh. Moceanu, vom prezenta pe scurt situația educației fizice și a sportului în prima parte a secolului al XIX-lea. În Țările Romînești, educația fizică ca sistem organizat era aproape inexistentă, reducîndu-se în exclusivitate la dansuri de salon și unele jocuri practicate de clasa dominantă, ceea ce oglindea totala lipsă de preocupare a moșierimii și burgheziei. Această perioadă se caracterizează doar prin unele nesemnificative încercări de introducere la noi în țară a gimnasticii și scrimei prin intermediul unor așazișii „maeștri străini".

Astfel, documentele vremii prezintă o serie de străini ca : **Saray** — care la 1831 cere o autorizație pentru deschiderea unei școli de scrimă și gimnastică a unor maeștri de scrimă francezi, **Ciril, Suyris, Paré,** care între 1859—1861, deschid 2 școli de gimnastică și scrimă la București și Iași. Cam în aceeași perioadă urmează deschiderea școlii de scrimă a lui Ludovic Seres. Toate aceste „școli", începuturi de forme organizate, erau însă frecventate numai de reprezentanții claselor dominante.

În condițiile de acută exploatare a poporului de către moșierimea reacționară, de frămîntări social-istorice premergătoare evenimentului Unirii Principatelor Romîne (1859), nici nu putem vorbi despre o activitate organizată în ceea ce privește educația fizică, ci doar de aceste încercări. Pe de altă parte, exista o stagnare în dezvoltarea elementelor populare de educație fizică, datorită exploatării și condițiilor neumane de viață ale poporului. Pe linia școlilor — extrem de puține la număr în această perioadă — existau o serie de legiferări care vorbeau și despre educația fizică (Regulamentul organic 1831 și alte încercări din 1850, 1864, etc.) care au rămas pe hîrtie fără nici o posibilitate practică de afirmare. Un început mai organizat privind educația fizică, încă înaintea istoricului an 1848, a existat în programul de pregătire fizică militară a pompierilor romîni, ca urmare a influențelor pozitive a sistemului progresist a lui Suvorov din Rusia, influențe aduse în țară de Tudor Vladimirescu și Alexandru Ipsilante.

În anul 1862, vine în Țara Romînească primul profesor de educație fizică, Gheorghe Moceanu, militant neobosit pentru introducerea educației fizice în școlile noastre, omul care a îmbrățișat formele populare, care a activat pe tărîmul pregătirii fizice în școlile militare existente, pedagog eminent și bun îndrumător în arta de a preda exercițiile fizice, patriot și propagator al folclorului romînesc peste hotare, iubitor al literaturii și culturii noastre populare.

Născut în anul 1835, în satul Orman din fostul județ Someș din Transilva-

*) Lucrare prezentată la Sesiunea științifică a I.C.F. din martie 1957.

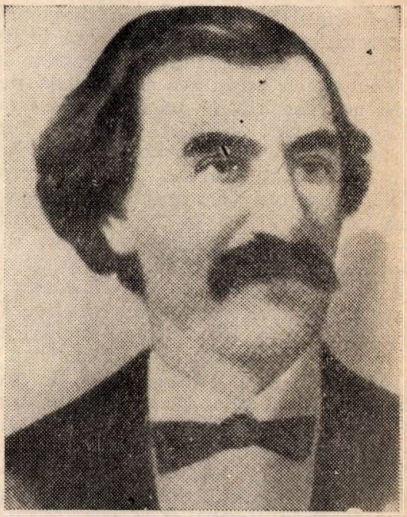
nia, fiu de țărani săraci, a manifestat încă din copilărie dragoste și preocupări pentru dansurile noastre populare, a căror primi pași i-a exersat păzind turmele. Primele studii și le-a început la Școala comunală din Cluj, apoi la Liceul catolic din același oraș, pe care l-a absolvit cu distincție. Studiile superioare și le-a făcut la Viena unde a fost trimis pentru a studia teologia și Conservatorul de muzică și declamații. Pasionat gimnast încă din timpul școlarității de la Cluj, el a frecventat cu mult interes ședințele de scrimă ale celor mai de seamă societăți din Viena, dobîndind cunoștințe temeinice la aceste două discipline.

Plecat pentru a învăța teologia, Moceanu își găsește vocația în domeniul artei și pedagogiei, devenind profesor de gimnastică și în același timp un desăvîrșit executant. Revenind la Cluj el a fost numit profesor de gimnastică la liceele catolic, reformat și unitar. În urma politicii de asuprire exercitată de Imperiul Habsburgic care a dus la oprimarea romînilor din Ardeal, susținut de un patriotism sincer și de dragoste pentru popor cît și atras de înfăptuirea Unirii Principatelor Romîne sub Alexandru Ioan Cuza — în 1862 — Gh. Moceanu trece Carpații, și se stabilește la București. Posedînd o pregătire multilaterală intră la începutul carierei sale în teatru unde numele lui îl întîlnim alături de nume ca : Pascaly, Millo, Julian, la Teatrul Național din București. Aici pe lîngă altele se afirmă și prin crearea dansului mateloților pentru piesa : „Corabia Salamandră".

Venit în Principate, el este însuflețit de gîndul de a face pentru țara lui ceea ce Karl Ludwig Jahn făcuse pentru Germania, adică să introducă gimnastica în școlile romînești. El activează în principalele școli existente în București, iar în 1867, în urma unui concurs, a fost numit definitiv profesor de gimnastică la Liceul „Matei Basarab", „Sfîntul Sava", „Școala normală" și „Școala de ofițeri" din București. În anul 1868, a fost numit profesor de gimnastică la „Societatea romînă de arme, gimnastică și dare la semn" din București, la a cărei formare și dezvoltare a muncit cu pasiune timp de 30 de ani.

Ca profesor de educație fizică în timpul celor 40 de ani de muncă continuă în școală, Gh. Moceanu și-a îndeplinit cu conștiinciozitate obligațiile de pedagog, ceea ce i-a atras stima și dragostea elevilor.

În 1898, cu toată munca și poziția fermă față de practicarea gimnasticii în scopul formării de cadre a fost îndepărtat de la societate pentru bizarul motiv că se ocupă numai de copii și nu și de „personalitățile societății". În 1904 i se acordă pensie de bătrînețe pentru activitatea de profesor la liceele statului. La această vîrstă — 70 de ani — neobositul profesor Gh. Moceanu a



înființat o școală particulară (în grădina Rașca), pe care a condus-o pînă la sfîrșitul zilelor sale, sfîrșit datorit unei îmbolnăviri cauzate de munca de organizare a unor serbări de binefacere care au avut loc în incinta ștrandului Bragadiru.

După 50 ani de rodnică activitate în domeniul educației fizice în țara noastră Gh. Moceanu moare la 14 septembrie 1909 în vîrstă de 74 ani.

★

Concepția lui Gheorghe Moceanu despre educația fizică s-a cristalizat în urma unui studiu amănunțit asupra educației fizice din antichitate (Grecia și Roma antică) materializat în lucrarea sa „Istoria, anatomia și higiena gimnasticii după cei mai însemnați autori" (București, 1881), și mai ales prin stu-

diul şi practicarea gimnasticii din sistemul lui Jahn — însuşit încă în perioada anilor petrecuţi la Cluj. Aceste sisteme constituie totodată izvoarele concepţiei sale, din care a căutat să preia latura pozitivă îmbogăţindu-le cu forme tradiţionale-populare şi dansuri romîneşti, pe care le-a adaptat dîndu-le un caracter larg de accesibilitate.

Deoarece spaţiul nu ne permite, ne vom limita să prezentăm pe scurt fondul pedagogic şi social al gîndirii sale în legătură cu educaţia fizică. Relevînd empirismul ce caracteriza practicarea exerciţiilor fizice la noi în ţară în acel timp Moceanu arată în lucrarea sa : **„Gimnastica populară şi raţională pentru uzul şcoalelor primare, secundare şi superioare“**, publicată în 1875... „Gimnastica se învaţă la noi ca tradiţiune din văzute şi din auzite“. Din dorinţa de a contribui la organizarea procesului pedagogic — lecţia de gimnastică — şi la închegarea unui conţinut al educaţiei fizice, al cărui scop şi sarcini să fie bine precizate, Gh. Moceanu îşi începe o activitate fructuoasă şi ca autor, dînd tiparului primele lucrări romîneşti despre educaţia fizică. Încă în anul 1869, în lucrarea **„Carte de gimnastică cu figuri şi text explicatoriu şi un tablou de aparate“**, autorul preciza scopul practicării exerciţiilor fizice. După concepţia sa, practicarea exerciţiilor fizice trebuie să înceapă din cea mai fragedă vîrstă şi să contribuie la dezvoltarea fizică generală şi multilaterală a copilului, prin exerciţii sistematice care să ducă la fortificarea organismului şi la o dezvoltare armonioasă. Cu alte cuvinte, Moceanu vedea exerciţiul fizic în slujba scopului social de menţinere şi întărire a sănătăţii. În aceeaşi lucrare se arată că exerciţiile fizice, pe lîngă influenţa pe care o au asupra fizicului, dezvoltă paralel şi calităţi psihice ca : voinţa, perseverenţa, curajul, stăpînirea de sine, spiritul de colectiv. Tot aici este subliniată şi importanţa igienică a gimnasticii. Această lucrare valoroasă, prima de acest fel în ţara noastră ne dezvăluie concepţia lui Gh. Moceanu asupra scopului şi sarcinilor educaţiei fizice care este mult apropiată concepţiei noastre de astăzi. De remarcat este faptul că această concepţie a fost pusă după însăşi expresia lui Gh. Moceanu „în slujba Patriei sale şi a mulţimii“.

Ca profesor, Gh. Moceanu îşi expune concepţia sa pedagogică într-o serie de lucrări în care, pe lîngă faptul că prezintă un bogat material de exerciţii fizice şi indicaţii, îşi expune principiile sale pedagogice înaintate pentru acea vreme, ca : principiul activităţii conştiente, principiul accesibilităţii, al respectării particularităţilor de vîrstă şi sex, al gradării eforturilor şi al trăiniciei însuşirii lor. Exemplu pentru principiul trăiniciei însuşirii îl constituie : „Carte de gimnastică pentru uzul şcolilor secundare şi primare de fete“ (1887), din care cităm :

„Exerciţiile trebuie să fie repetate atîta încît să se poată ajunge cu dînsele la rezultatele avute în vedere şi de atît de multe ori ca să nu devină monotone, obosind atenţia elevilor“.

Pentru exemplificarea principiului gradării efortului cităm :

„Exerciţiile să fie gradate şi să se înceapă cu exerciţii uşoare, apoi treptat să se treacă la cele grele, complicate. Revenirea după exerciţii să nu se facă brusc ci treptat astfel ca organismul să nu sufere“ („Carte de gimnastică cu figuri şi text explicatoriu“, Bucureşti 1869).

În lucrarea **„Carte de gimnastică pentru uzul şcoalelor primare şi secundare de fete“** apărută în 1887, autorul îşi exprimă revolta faţă de concepţia societăţii de atunci privind poziţia socială a femeii şi arată „necesitatea gimnasticii pentru fete, care se cere imperios într-o vreme cînd ele nu ştiu decît să înveţe şi să lucreze“ susţinînd introducerea lecţiilor de gimnastică în şcolile de fete. Pentru a cunoaşte bine preocupările sale pedagogice vom prezenta cîteva sublinieri ale autorului din această lucrare. Astfel, autorul dă indicaţii metodice privind învăţarea exerciţiilor fizice şi organizarea şi conducerea lecţiilor de gimnastică. Scrie o serie de cărţi ca îndrumare pentru profesorii de gimnastică, în care expune cerinţele pedagogului şi un bogat material privind exerciţiile la aparate şi fără aparate. Tot din această lucrare se desprinde poziţia profesorului Gh. Moceanu faţă de rigiditatea sistemului suedez de educaţie fizică — considerînd exerciţiile din acest sistem drept exerciţii rupte, şablonizate care duc la o execuţie mecanică. El preconizează legarea exerciţiilor şi contribuţia con-

ştientă a gimnastului, căutînd să dea un caracter aplicativ exerciţiilor sale.

A fost un adept al practicării gimnasticii lui Jahn, poziţie pe care o exprimă personal în lucrarea „Istoria gimnasticii în Ţara Romînească", arătînd că în cariera sa de profesor a fost ajutat şi de sistemul lui Jahn şi mai ales de gimnastica la aparate. Această gimnastică atrăgea în special copiii, care lucrau cu mare plăcere, în ciuda dificultăţilor întîmpinate în acele vremuri (mai ales mentalitatea părinţilor).

Printre alte merite ce se leagă de numele lui Gh. Moceanu este şi acela de a fi pregătit prima generaţie de profesori de educaţie fizică în ţara noastră. În 1877 remarcăm 4 profesori în Bucureşti ; Gh. Moceanu, care era cel mai vechi şi foştii săi elevi : Simion Petrescu la Liceul Matei Basarab, N. Velescu la gimnaziul Cantemir, Andrei Bagav la gimnaziul Lazăr. Această situaţie a marcat un pas înainte spre extinderea practicării educaţiei fizice în „toate cercurile populaţiunii şi tot aşa în cele conducătoare". Numărul profesorilor de educaţie fizică pregătiţi de prof. Moceanu a crescut an de an. De exemplu, în 1895, 23 profesori pregătiţi la Societatea romînă de arme, gimnastică şi dare la semn, au dus cu ei în întreaga ţară învăţămintele lui Gh. Moceanu şi au introdus practicarea educaţiei fizice în şcolile statului şi în filialele societăţii de mai sus, în oraşele: Iaşi, Craiova, Timişoara, Turnu Severin, Piteşti, Galaţi, Constanţa şi Cîmpulung Muscel în care una din filialele societăţii — a şcolii normale — a purtat numele lui Gh. Moceanu.

Munca lui neobosită de profesor şi ataşamentul pentru această meserie a atras stima şi simpatia elevilor săi care l-au preţuit şi au fost însufleţiţi de elanul creator şi dragostea sa pentru această muncă, lucru subliniat în mod deosebit în Congresul Societăţii profesorilor de gimnastică pe ţară, care a avut loc la Cluj la 28—29 martie 1926. în cadrul unei conferinţe închinată lui Gh. Moceanu.

Un alt aspect care întregeşte complexa sa activitate este munca organizatorică. Gh. Moceanu s-a dovedit un bun organizator al concursurilor şcolare de gimnastică şi al concursurilor ce au devenit tradiţionale după 1877 la Societatea romînă de arme, gimnastică şi dare la semn. Cu ocazia acestor concursuri se conferea titlul de profesor celor mai buni elevi. Aceste concursuri şi serbări se bucurau de multă popularitate, în această împrejurare întrecîndu-se adevăraţi maeştri de gimnastică : S. Petrescu, N. Velescu, etc. Aceste concursuri din păcate nu erau cunoscute şi sprijinite de Ministerul Învăţămîntului Public, ba mai mult profesorul Gh. Moceanu a fost chemat şi întrebat de ministrul Instrucţiunii Gh. Chiţu, în 1876 : „Ce gimnastici romîni sînt aceia pe care îi admiră capitala Olteniei ?" la care Gh. Moceanu a răspuns cu multă încredere : „Sînt elevii mei". Cu această ocazie a reuşit să convingă conducerea ministerului să înfiinţeze mai multe catedre de gimnastică la diferite licee, gimnazii şi şcoli normale din ţara noastră, pentru ca elevii lui, să devină într-adevăr profesori şi nu acrobaţi.

În această muncă de organizare Gh. Moceanu a sprijinit în mod deosebit prin fonduri personale şi prin fonduri rezultate din serbări, formarea unei baze materiale (dotarea sălilor de gimnastică, echipament, etc.), pentru a uşura practicarea gimnasticii. Iniţiativa în organizarea de serbări şi concursuri curînd s-a răspîndit în majoritatea filialelor asociaţiei, iar în şcoli ca Liceul Sf. Sava, gimnaziul Gh. Lazăr şi altele au devenit tradiţionale.

De numele lui Moceanu se leagă primele începuturi de practicare organizată şi metodică a dansurilor noastre populare ; el a fost unul din dansatorii pasionaţi — maestru, aşa cum l-au numit contemporanii.

Inspirat de folclor şi condus de această dragoste pentru manifestările tradiţionale ale poporului nostru, el este creatorul unor stilizări în dansuri, este compozitor al muzicii pentru multe jocuri populare, animatorul serbărilor de dansuri populare. Dorinţa de a dezvolta şi de a face cunoscută bogăţia folclorului nostru l-a condus pe Moceanu peste graniţele patriei sale : Paris 1878, Roma 1882, Madrid 1884, Calcutta 1886 etc., aşa cum reiese din lucrarea : **„Călătoriile mele prin Europa, Asia, Africa şi America"** (Bucureşti, 1890).

„M-am dus prin aceste oraşe nu ca gimnastic traversînd continentul vechi şi nou ci ca dansator romîn, naţional, care am voit să arăt — străinătăţii — lumii întregi, civilizaţiei chiar, că în

micul stat Romînia, există tot atîta iubire de artă ca în toate statele civilizate, ba poate chiar mai mult...“ iar mai departe arătînd părerea sa privind dansurile populare : „Dansul naţional e caracterul unei naţiuni prin care se explică puterea de cultură, civilizaţie şi înaintare a acesteia şi pentru că jocul mai pune în evidenţă anumite stări sufleteşti ale unui popor“.

Un alt motiv care l-a determinat de a fi un pasionat călător, a fost după cum afirmă în aceeaşi lucrare şi „dorinţa profesională de a vedea cum se practică gimnastica în toată lumea, de a studia perfecţiunile la care a ajuns această artă în alte state şi de a prelua din ele părţile cele mai bune pentru a putea fi utilizate şi în Patria noastră“. Subliniem că nu s-a limitat la o copiere a sistemelor dinafară, ci le-a preluat adaptîndu-le condiţiilor noastre, împletind exerciţiile fizice cu dansurile populare.

Faţă de aceste multiple laturi ale activităţii şi faţă de concepţia sa progresistă, trebuie să arătăm pe scurt poziţia conducătorilor statului în acea perioadă mai ales că nu se poate vorbi de un sprijin primit din partea acestora. În majoritatea cazurilor ministerul nu avea nici o cunoştinţă, datorită lipsei de preocupare în acest domeniu, de activitatea lui Gh. Moceanu. Ca o preocupare formală totuşi sînt cunoscute pentru acea perioadă o serie de legiferări privind educaţia fizică. Practic însă, lipsa de competenţă a organului conducător reiese chiar din faptul că numărul de ore de gimnastică erau aprobate în urma insistenţelor lui Gh. Moceanu sau ale altor profesori, ministerul neavînd o linie de conduită precisă în această privinţă. Chiar numirile de profesori erau făcute de minister în urma aprecierilor lui Gh. Moceanu.

În cadrul Societăţii romîne de arme, în care moşierimea şi burghezia formaseră o coaliţie, iar bătălia se dădea pe tema „ce fel de sistem de gimnastică să se introducă“ (suedez, francez. etc.) lui Gh. Moceanu i s-au făcut atîtea greutăţi şi imputări încît în cele din urmă şi-a dat demisia după 30 de ani de muncă. Ca o formă simplistă de a acoperi lucrurile, societatea i-a acordat o pensie viageră de 50 lei. De asemenea, documentele vremii arată cîte greutăţi a întîmpinat Gh. Moceanu (ca şi elevii săi) din partea guvernului care era total dezinteresat şi nu-l sprijinea cu nimic, ci dimpotrivă se opunea activităţii şi călătoriilor sale. Însăşi apariţia lucrărilor sale în mai multe ediţii revăzute nu era lipsită de dificultăţi. Este cunoscut de asemenea faptul că cei care i-au apreciat activitatea au găsit mijloacele să ridice în memoria sa statuia reprezentînd bustul lui Gh. Moceanu, (în Bucureşti, în apropierea localului fostei Opere de Stat) care însă, dintr-o lipsă totală de apreciere şi consideraţie din partea conducătorilor de atunci a fost îndepărtată.

Studiind viaţa şi activitatea lui Gh. Moceanu putem cunoaşte concepţiile înaintate expuse mai sus. A fost un om cu concepţii noi, cu iniţiative frumoase şi a îmbrăţişat o activitate pe care o dorea orientată spre popor, dar din cauza greutăţilor întîmpinate din partea organelor competente de atunci şi a lipsei de apreciere a muncii lui, multe din ceea ce ar fi putut să realizeze nu au fost posibile. Pentru epoca în care a trăit însă, pentru ceea ce a făcut el pentru promovarea educaţiei fizice în Romînia, credem că se impune astăzi cunoaşterea acestei munci de o viaţă întreagă şi toată consideraţia pe care nu a găsit-o în timpul vechiului regim al Romîniei. Mai ales după 1930 presa şi publicaţiile rareori mai aminteau cîte ceva şi despre Gh. Moceanu. Socotim că o astfel de activitate multilaterală şi rodnică ca profesor, gimnast, organizator, poate face ca figura profesorului Gh. Moceanu să constituie şi astăzi un exemplu pentru profesorii şi activiştii din domeniul culturii fizice.

BIBLIOGRAFIE

1. „Gimnasticul Romîn“ — revistă mensuală pentru propaganda gimnasticii în şcoli, societăţi şi armată. Anul I nr. 8/1892 ; anul II nr. 1/1893 ; anul VII/nr. 1 şi 2/1904.

2. „Societatea centrală romînă de arme, gimnastică, dare la semn şi natăţie“, Cercetări istorice — Bucureşti, 1906.

3. Gheorghe Moceanu — „Istoria, anatomia şi higiena gimnasticii după cei mai însemnaţi autori cu figurile principale şi text explicator“.

4. C. Kiriţescu — „Educaţia fizică — parte fundamentală a educaţiei şcolare integrale“ — Bucureşti, 1930.

5. D. Ionescu — „Istoricul gimnasticii şi educaţiei fizice la noi“ — Bucureşti, 1939.

6. Dr. C. Istrate — „Consideraţiuni asupra importanţei şi necesităţii gimnasticii din punctul de vedere higienic şi social“ Bucureşti, 1880.

7. Gh. Moceanu — „Cartea de gimnastică pentru uzul şcoalelor primare şi secundare de fete“ — Bucureşti, 1887.

8. Gh. Moceanu — „Călătoriile mele prin Europa, Asia, Africa şi America. Bucureşti, 1890.

9. Gh. Moceanu — „Cartea de gimnastică cu figuri în text şi un tablou de aparate“ — Bucureşti, 1869.

10. Gh. Moceanu — „Memoriile mele asupra istoriei gimnasticii în Romînia şi asupra călătoriilor mele în întreaga lume“ — Bucureşti, 1895.

11. Gh. Moceanu — „Gimnastica populară şi raţională pentru uzul şcoalelor primare, secundare şi superioare“ — Bucureşti, 1875.

12. Gh. Moceanu — „O sărbătoare la ţară“ — balet într-un act cu danţuri romîneşti aranjat pentru Expoziţia de la Chicago 1893 — Bucureşti, 1893.

13. Gh. Moceanu — „Istoricul gimnasticii în Ţara Romînească“ — document inedit prezentat redacţiei revistei „Gimnasticul romîn“ de profesorul Gheorghiu.

14. Gheorghe Moceanu — „Şcoala de patinaj şi înot“ — Bucureşti, 1892.

15. C. Kiriţescu — „Palestrica“ — Bucureşti, 1942.

Periodizarea și planificarea în antrenamentul de volei

ION TAKACS
antrenor federal

Periodizarea antrenamentului sportiv a început să fie mult discutată în ultimul timp, fiind emise o serie de păreri privind necesitatea ei. S-a ajuns la concluzia că în jocurile sportive este imperios necesară pregătirea pe tot parcursul anului pentru a se putea obține rezultate optime.

Diversitatea obiectivelor și a mijloacelor de antrenament în diferite perioade ale anului competițional, face necesară periodizarea, adică împărțirea anului în perioade: pregătitoare, competițională și de tranziție, fiecare din aceste perioade avînd fixate obiectivele și mijloacele respective.

Această periodizare (ca denumire și conținut) nu este aceeași pentru toate ramurile sportive. Ea diferă de la caz la caz, în funcție de sistemul competițional, felul disciplinei sportive (individuală sau de echipă) etc.

In volei, unde sistemul competițional cuprinde două cicluri distincte (tur toamna și retur primăvara), periodizarea poate fi reprezentată grafic ca în pag. 119.

Față de periodizarea utilizată pînă în toamna aceasta, cea actuală diferă în ceea ce privește structura, durata și chiar obiectivele.

Iată în linii generale care sînt caracteristicile și obiectivele actualei periodizări.

Perioada pregătitoare

Prin această perioadă se urmărește aducerea în formă a sportivilor, pregătirea organismului din toate punctele de vedere pentru a participa în condiții optime și pentru a da maximum de randament în perioada competițională, respectiv în jocurile de campionat.

Perioada pregătitoare are următoarele subîmpărțiri:

a) perioada pregătitoare propriu-zisă care cuprinde:

— pregătirea fizică multilaterală; dezvoltarea armonioasă a întregului organism;

— pregătirea fizică specială; dezvoltarea calităților fizice de bază specifice jocului de volei;

b) perioada pregătitoare-precompetițională care cuprinde:

— menținerea pregătirii fizice;
— pregătirea tehnică;
— pregătirea tactică;
— jocurile de verificare.

Această împărțire a obiectivelor perioadei pregătitoare nu trebuie aplicată în mod rigid. Analizîndu-se condițiile obiective și posibilitățile echipei respective, se va pune un accent mai mare sau mai mic pe fiecare obiect în parte. De asemenea se va ține seama și de durata perioadei pregătitoare, pentru a putea îmbina în mod echitabil pregătirea fiecărui compartiment în parte.

Această situație apare în mod concludent în planul grafic anual.

Perioada competițională cuprinde însăși perioada concursurilor oficiale.

Perioada de tranziție are două subîmpărțiri:

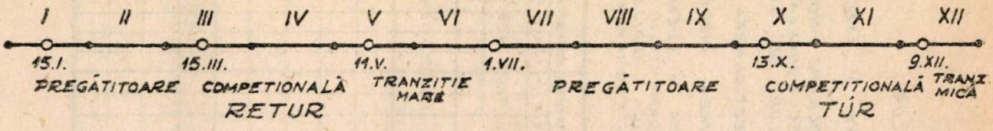
a) perioada de tranziție mică (între tur și retur);

b) perioada de tranziție mare (în intervalul dintre campionate).

Perioada de tranziție are ca sarcină principală scăderea cantității de efort, odihna activă. Nu trebuie înțeleasă greșit expresia de odihnă. Odihna trebuie dată sportivului nu numai în perioada de tranziție, ci oricînd organismul o cere.

REPREZENTAREA GRAFICĂ A PERIODIZĂRII

2 CICLURI DE PERIOADE : TUR TOAMNA
RETUR PRIMĂVARA



Măiestria antrenorului în a menține forma sportivă, constă tocmai în felul în care el știe să alterneze regimul de lucru al organismului sportivului cu perioadele de odihnă. In acest fel antrenorul nu va duce pe sportiv în stare de supraantrenament, la oboseală nervoasă.

Bineînțeles, este necesar a se ține seama și de alte considerente cum ar fi : categoria de clasificare, vîrsta, sexul, felul de viață și condițiile de muncă în activitatea profesională etc. Numai în acest fel, cunoscînd îndeaproape sportivii, se poate trece la individualizare în pregătirea lor.

Iată acum care sînt sarcinile principale ale perioadelor de antrenament.

Perioada pregătitoare

Obișnuirea organismului pentru viitorul regim de lucru prin :

— ridicarea nivelului pregătirii fizice;

— dezvoltarea calităților fizice specifice jocului de volei ;

— pregătirea teoretică (elemente tehnico-tactice, regulament etc.) ;

— refacerea, reîmprospătarea deprinderilor tehnice și tactice, precum și perfecționarea lor ;

— învățarea unor noi procedee și combinații tehnico-tactice ;

— educarea calităților morale și închegarea colectivului ;

— jocuri de verificare (întîlniri amicale) care vor începe de regulă în a doua jumătate a perioadei pregătitoare (precompetițională).

Spre sfîrșitul perioadei pregătitoare trebuie definitivată componența echipei și rezervele pe posturi.

Perioada competițională

Asigurarea unei participări cu succes în competiție se realizează prin :

— multă atenție în vederea menținerii și îmbunătățirii stării fizice și psihice a sportivilor ;

— continuarea perfecționării elementelor tehnice ;

— insistarea asupra diferitelor variante de joc în atac și apărare, în funcție de fiecare adversar.

In cadrul antrenamentelor din perioada competițională, exercițiile de perfecționare ale elementelor de tehnică și tactică se vor executa în condiții cît mai apropiate de joc.

La sfîrșitul perioadei competiționale se va face analiza muncii întregului colectiv.

Perioada de tranziție

— scăderea gradului de efort prin micșorarea numărului de antrenamente și a dozării efortului ;

— continuarea antrenamentelor de tehnică (în special în perioada de tranziție dintre campionate) ;

— acordarea unei deosebite atenții (în mod obligatoriu) sporturilor complimentare (baschet, înot, atletism) ;

— refacerea din punct de vedere medical (tratarea diferitelor leziuni etc.).

In nici un caz perioada de tranziție nu trebuie înțeleasă ca o perioadă în care sportivul nu va mai avea contact cu mingea de volei sau nu va mai insista asupra calităților fizice, așa după cum o considerau în trecut — sau poate și astăzi — unii sportivi și antrenori ca o perioadă de odihnă. Acest lucru ar dăuna nespus de mult organismului sportivilor noștri, iar performanța sportivă ar face un pas înapoi.

Repartizarea ciclurilor de antrenament în diferitele perioade (minimum de antrenamente săptămînal).

Perioada pregătitoare

a) propriu-zisă . . . 3 antr. + 1 joc
b) precompetițională ... 2 antr. +2 joc.

PLANUL ANUAL DE PREGĂTIRE

PENTRU CAMPIONATUL DE VOLEI

I. OBIECTIV DE PERFORMANȚĂ : CLASAREA ECHIPEI PE UNUL DIN PRIMELE 4 LOCURI

II. OBIECTIVE DE ANTRENAMENT

1. PREGĂTIREA FIZICĂ — DESVOLTAREA FIZICĂ GENERALĂ ȘI SPECIFICĂ DESVOLTAREA MOBILITĂȚII, REZISTENȚEI, VITEZEI DE REACȚIE ȘI EXECUȚIE A FORȚEI ÎN BRAȚE
2. PREGĂTIREA TEHNICĂ — ÎNLĂTURAREA DEFICIENȚELOR TEHNICE (PE BAZA DE PROGRAME INDIVIDUALE) - PERFECȚIONAREA BLOCAJULUI ÎN TREI ~ PERFECȚIONAREA PRIMIRII ȘI PASĂRII MINGII ~ PERFECȚIONAREA LOVITURILOR DE ATAC DEPE NO 2 ȘI 3 ~ SERVICIUL ~
3. PREGĂTIREA TACTICĂ — PERFECȚIONAREA ATACULUI SUPRANUMERIC ~ PERFECȚIONAREA SISTEMULUI DE APĂRARE COMBINAT ~
4. PREGĂTIREA MORALĂ ȘI DE VOINȚĂ — DESVOLTAREA SPIRITULUI DE COLECTIV ~ ÎNTĂRIREA DISCIPLINEI SPORTIVE ~
5. PREGĂTIREA TEORETICĂ — CUNOAȘTEREA REGULAMENTULUI ~ ANALIZA TEORETICĂ A ELEMENTELOR TEHNICE ~ CUNOAȘTEREA PRINCIPIILOR ANTRENAMENTULUI SPORTIV ~ CUNOAȘTEREA PROBLEMELOR DE CULTURĂ FIZICĂ MEDICALĂ ~

III. OBIECTIVE SPECIALE : ÎNTĂRIREA ORGANIZATORICĂ A SECȚIEI DE VOLEIBAL ~ FORMAREA A ÎNCĂ 2 TRĂGĂTORI PRINCIPALI ~

	LUNA	IANUARIE				FEBRUARIE				MARTIE				APRILIE				MAI				IUNIE				IULIE				AUGUST				SEPTEMBRIE				OCTOMBRIE				NOEMBRIE				DECEMBRIE			
	SĂPTĂMÎNA	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
PLANIFICAREA	CALENDARUL INTERN												RETUR 1957/58																								TUR 1958/59										
	PERIODIZARE (ETAPE DE PREGĂTIRE)	PREGĂTITOARE								• COMPETIȚIONALĂ •												TRANZIȚIE MARE •				PREGĂTITOARE												• COMPETIȚIONALĂ •				TRANZ. MICĂ			
FACTORII DE ANTRENAMENT	PREGĂTIREA FIZICĂ	100%				60%				60%				70%				30%				20%				20%				15%				15%				15%				10%				10%			
	PREGĂTIREA TEHNICĂ					20%				20%				30%				50%				50%				40%				40%				40%				40%				20%				20%			
	PREGĂTIREA TACTICĂ																	20%				30%				40%				40%				60%				60%				70%				70%			
	PREGĂTIREA MORALĂ ȘI DE VOINȚĂ	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
	PREGĂTIREA TEORETICĂ	⊙		⊙		⊙		⊙		⊙			⊙			⊙				⊙	⊙			⊙	⊙																									
REGIMUL DE LUCRU	NUMĂR DE ANTRENAMENTE	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			2	2																								
	JOCURI DE ANTRENAMENT	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2																																				
	JOCURI DE CAMPIONAT									1	1	1		1	1	1	1	1	1																												
	REPAOS, TRATAMENTE MEDICALE, ETC																					↔		↔																						↔		↔	

Perioada competiţională de compionat . . . 2 antrenamente + 1 joc.
Perioada de tranziţie . . . 2 antrenamente.

Planificarea procesului pedagogic de antrenament în volei

Pentru ca obiectivele prevăzute în cadrul fiecărei perioade de pregătire să poată fi duse la îndeplinire în mod ştiinţific şi sistematic, respectiv pe perioade mai apropiate sau mai îndepărtate, este necesar a se face o judicioasă planificare a întregului proces al antrenamentului pe parcursul întregului an sau chiar pe o perioadă mai mare.

Planificarea antrenamentului sportiv reprezintă un proces metodic, ceea ce înseamnă că în alcătuirea ei nu se va porni de la documentele de planificare, ci de la obiectivele, particularităţile sportivilor, condiţiile materiale etc.

Pentru ca planificarea procesului de antrenament să fie într-adevăr utilă şi nu formală, trebuie să îndeplinească următoarele condiţii:

1. Să fie simplă.
2. Planurile pe termene mai scurte să se îmbine cu cele pe termene mai lungi.
3. Să prevadă îndeplinirea la timp a obiectivelor.
4. In întocmirea planurilor antrenorul trebuie să colaboreze cu sportivii.

Ţinînd cont de condiţiile expuse, antrenorul va trebui să treacă la:

1. Stabilirea obiectivelor.
2. Stabilirea elementului (elementelor) asupra căruia va cădea accentul în perioada respectivă.
3. Selecţionarea mijloacelor de realizare a obiectivelor.

Planificarea procesului de antrenament la volei se concretizează în următoarele planuri:

I. Planul anual (grafic).
II. Planul de muncă pe etape.

Conţinutul planurilor

I Planul anual (grafic — vezi pag. 120).

1. Obiectivele
a) de performanţă;
b) de antrenament (pe factorii antrenamentului).
2. Etapele de pregătire în funcţie de perioadele de antrenament şi competiţie.
3. Repartiţia, îmbinarea din punct de vedere al accentului a factorilor antrenamentului.
4. Regimul de lucru şi repaus (numărul antrenamentelor şi jocurilor).

II. Planul de muncă pe etape

1. Obiectivele intermediare.
2. Grupele principale de exerciţii fizice pe lecţii de unde reiese şi ciclul de lecţii.

Ciclul de lecţii va cuprinde: numărul de ordine al antrenamentului, data, conţinutul lecţiilor de antrenament (pe scurt), dozarea.

3. Observaţii asupra îndeplinirii lecţiilor şi planului.

Indicaţii generale

a) Conspectul de lecţii se va întocmi în cazul în care temele respective şi dozarea nu reies clar din planul de muncă pe etape.

b) Planul de muncă pe etape va fi deosebit de la perioadă la perioadă.

De exemplu pentru perioada competiţională planificarea nu se va putea face pe o perioadă îndelungată, dacă se va ţine seama de comportarea şi obiectivele jucătorilor şi a echipei de la joc la joc.

c) Pentru ca planurile să fie eficace, să constituie o bună călăuză în activitate, este necesar ca ele să fie alcătuite într-o formă simplă dar concretă.

O experiență utilă

— „Pe locul I în campionatul de fotbal și campion al colectivului sportiv Progresul Finanțe Bănci pe anul 1957, cercul sportiv al Băncii de Investiții !"

Cînd vocea crainicului a încetat, sala de festivități a fost cuprinsă de un vuiet nesfîrșit de aplauze, strigăte de bucurie și felicitări. În entuziasmul susținătorilor echipei, fostul internațional Eugen Iordache, primea cupa, fanionul, insignele, diplomele precum și echipamentele sportive acordate ca premiu echipei cîștigătoare a campionatului intern de fotbal pe anul 1957, disputat în cadrul colectivului sportiv Progresul Finanțe Bănci. Era încununarea victoriilor obținute în fața unor adversari puternici într-un campionat dificil, disputat de-a lungul unui an întreg.

— „Pe locul I în campionatul de atletism și campion al colectivului pe anul 1957, cercul sportiv al Băncii de Stat Centrale !"

. . . . . .

Am asistat de multe ori și am luat parte efectiv chiar la bucuria și mulțumirea care cuprinde pe acei ce au cucerit victoria în diferite întreceri sportive. Trebuie să arăt însă că de puține ori am văzut atîta entuziasm și atîta satisfacție cum se putea vedea pe chipul acestor lucrători din sistemul financiar și de credit pentru victoria echipelor care făceau parte din unitățile lor de muncă. Ce altceva înseamnă aceasta decît un deosebit atașament față de locul de producție ? Și ce altceva decît acest atașament a contribuit la puternicul spirit de echipă și la deosebita putere de luptă și dîrzenia care au caracterizat întrecerile pe terenul de sport ?

★

În numărul 2/1957 al acestei publicații, am semnalat la rubrica „Însemnări" importanța continuității în activitatea sportivă de masă, arătînd că sportul poate contribui la întărirea sănătății oamenilor muncii și la sporirea randamentului în muncă al acestora, numai dacă este practicat în mod continuu, permanent, de-a lungul anului, o dată sau de două ori pe săptămînă. Arătam atunci că acesta trebuie să fie sensul activității sportive de masă și nicidecum participarea, oricît ar fi de numeroasă, la o competiție de cros, volei sau fotbal, o dată pe an, în cinstea unei zile festive, după care, din comoditatea unor activiști sau tehnicieni sportivi, oamenii muncii să nu mai fie angrenați în vreo activitate cu caracter sportiv luni de zile, pînă la o nouă ocazie de acest fel. În articolul intitulat „Pentru continuitate în activitatea sportivă de masă", schițam atunci modul în care își propunea colectivul sportiv Progresul Finanțe Bănci să organizeze și să desfășoare campionatele interne ale colectivului pe anul 1957, cu participarea cercurilor sportive din unitățile financiare și de credit.

Campionatele interne ale colectivului sportiv Progresul Finanțe Bănci pe anul 1957, s-au disputat la următoarele discipline sportive : atletism, fotbal, tenis de masă, tenis de cîmp, șah și volei, atît pentru echipe masculine cît și pentru echipe feminine (în afară de fotbal).

Regulamentul de organizare și desfășurare a acestor campionate a fost întocmit la începutul anului de către sectorul de instruire sportivă, ținînd seama de următoarele cerințe :

1. **Să fie angrenați în activitatea sportivă un număr cît mai mare de lucrători din sistemul financiar și de credit.**

Pentru aceasta am ales discipline sportive ușoare și populare către care, din experiența anilor trecuți, știam că se vor îndrepta cu plăcere mulți participanți, așadar discipline sportive cu tradiție în unitățile noastre de producție și pentru care dispuneam de baze sportive bine amenajate. (Am regretat lipsa unei popicării, întrucît disputarea unui campionat de popice ar fi atras un număr însemnat de participanți de vîrstă mai înaintată).

2. **Competițiile sportive să aibă un caracter permanent, desfășurîndu-se pe întreaga perioadă a anului.**

În acest scop, a fost aleasă ca formulă de disputare a campionatelor acel sistem turneu (tur și retur din primăvară pînă în toamnă), cu etape eșalonate în timp și programate în fiecare săptămînă. Aceasta în special pentru disciplinele sportive care se dispută în aer liber. În lunile ianuarie, februarie, martie, noiembrie și decembrie s-au disputat întrecerile de șah și tenis de masă. Programarea săptămînală a întîlnirilor, în zile fixate dinainte (în special luni și sîmbătă) a făcut ca participanții să se obișnuiască cu periodicitatea concursurilor și să-și dedice unele după-amieze numai activității sportive. În plus, chiar comitetele de instituție și organele administrative de conducere ale unităților au ținut seama de programul întrecerilor și au căutat să faciliteze prezentarea participanților la concursuri.

3. **Pentru a stimula combativitatea și dîrzenia participanților, am căutat să dăm campionatelor un caracter cît mai oficial prin :**

— disputarea întîlnirilor sportive după regulamentul oficial în vigoare (uneori cu mici adaptări) ;

— asigurarea unui arbitraj cît mai competent (în măsura posibilităților, utilizînd arbitri oficiali) ;

— asigurarea caracterului oficial prin prezența și îndrumarea unui corp de tehnicieni din cadrul colectivului.

4. **În scopul ridicării continue a nivelului tehnic al disputelor :**

— s-a acordat posibilitatea sportivilor fruntași din colectiv să participe la campionate alături de tovarășii lor de producție (bineînțeles la altă disciplină decît cea la care sînt sportivi legitimați) ;

— s-au repartizat tehnicienii colectivului la cercurile sportive, pentru a îndruma și sprijini pregătirea participanților. (Aceasta a contribuit la o mai bună cunoaștere reciprocă între salariații din sistemul financiar și de credit pe de o parte și între antrenorii și sportivii fruntași ai colectivului pe de altă parte).

★

Difuzarea și prelucrarea regulamentului campionatelor în toate cercurile noastre sportive, acțiune efectuată de către sectorul organizatoric, care a avut un aport considerabil în succesul final, ca și munca intensă de agitație și propagandă, au făcut ca de fapt întrecerile să înceapă încă înainte de programarea primei etape, în cadrul diferitelor direcții și servicii. Pregătirile s-au efectuat într-un ritm rapid și cu un entuziasm greu de descris. Trebuie să mărturisim că nici organizatorii nu s-au așteptat ca inițierea acestor campionate să trezească un interes atît de viu în rîndul salariaților din instituții.

În această atmosferă entuziastă au început întrecerile pe teren și în această atmosferă au continuat în tot timpul anului.

La campionate au luat parte cu regularitate 796 participanți, dintre care 198 femei din 14 cercuri sportive. Numărul mare de echipe înscrise la unele discipline a necesitat împărțirea pe serii (la volei, șah, tenis de masă). S-au disputat 101 partide de fotbal, 51 partide de volei feminin, 100 partide de volei masculin, 98 întîlniri de tenis de masă, 5 de tenis de cîmp, 85 de șah și cîteva concursuri de atletism.

La terminarea turului campionatelor s-au întocmit clasamente provizorii și cercurile sportive au folosit pauza dintre tur și retur pentru o și mai bună pregătire a echipelor, pentru a se putea menține pe locurile fruntașe sau pentru a

intra la sfîrşit pe aceste locuri în clasamentul fiecărei discipline şi în clasamentul general. (Menţionăm că în clasamentul general, în afara punctajului acumulat de la fiecare disciplină s-a adăugat punctajul obţinut la înscrierea de membri în colectiv şi la trecerea normelor G.M.A.).

Numărul celor care au participat în mod permanent la întreceri, alcătuieşte un procentaj de 12% din numărul total al salariaţilor din sistemul financiar şi de credit. S-ar putea întîmpla ca la prima impresie să pară mică această cifră. Dar socotind că mulţi salariaţi au depăşit vîrsta practicării sportului sub formă de concurs, că pentru pregătirea echipelor au fost de multe ori angrenaţi salariaţi care nu făceau parte din echipă pentru a servi drept parteneri şi socotind că această cifră nu cuprinde pe toţi acei care au participat la diferite alte concursuri ocazionale desfăşurate în cadrul activităţii de mase, vom constata că această cifră reprezintă un succes. Un succes mai mare decît acela obţinut de cercul sportiv Banca de Stat Centrală care a cucerit locul VI în clasamentul general, un succes mai mare decît locul I în campionatul de fotbal obţinut de cercul sportiv Banca de Investiţii.

Fără îndoială că în organizarea şi desfăşurarea acestor campionate de casă au existat o serie întreagă de lipsuri. Astfel :

— regulamentul concursurilor nu a prevăzut toate situaţiile ivite pe parcurs ;

— colectivul sportiv, preocupat, ca majoritatea colectivelor de altfel de sportul de performanţă, nu a urmărit întotdeauna îndeaproape activitatea sportivă de masă ;

— unii tehnicieni şi-au neglijat sarcinile de îndrumători ai cercurilor sportive şi nu au fost suficient de activi în organizarea competiţiilor ;

— căutînd obţinerea victoriilor cu orice preţ, unii responsabili de cercuri au încercat să se strecoare printre neprecizările regulamentului, pentru a-şi crea situaţii favorabile ;

— uitînd scopul şi sensul acestor întreceri, unii participanţi s-au abătut de la disciplina sportivă ;

— arbitrajul nu a fost întotdeauna cel mai competent.

Orice experienţă îşi are însă greşelile ei, inerente începutului. Cunoaşterea acestor lipsuri ne va ajuta să îmbunătăţim activitatea noastră în viitor. Sfătuindu-ne în cadrul consiliului colectivului, vom găsi desigur soluţiile necesare pentru ca activitatea sportivă de masă să se desfăşoare din ce în ce mai bine. Va trebui să întocmim un regulament foarte amănunţit, studiat cu multă grijă şi care să ţină seama de experienţa acestui an. Va trebui să mărim numărul disciplinelor sportive şi să asigurăm posibilitatea cercurilor sportive de a participa cu mai multe echipe la fiecare disciplină. Arbitrajul, ca şi educarea sportivilor va constitui pentru noi o permanentă grijă. De asemenea, socotim că va trebui să ne înconjurăm din ce în ce de un activ obştesc cît mai larg. Contribuţia tehnicienilor, antrenorilor şi sportivilor fruntaşi va trebui să fie mai susţinută, mai rodnică, astfel încît întrecerile să se ridice la un nivel cît mai înalt. Vom ajunge poate la concluzia să selecţionăm echipele în două categorii, după valoare, categoria A şi categoria B, stimulînd astfel şi lupta pentru promovarea sau evitarea retrogradării.

Socotim că schimbările organizatorice care s-au produs în ultima vreme în mişcarea noastră sportivă, nu numai că nu vor împiedica cu nimic organizarea unei astfel de activităţi, dar dimpotrivă vor contrbui la o şi mai bună desfăşurare a campionatelor noastre.

Fostele cercuri sportive, devenind colective sportive, vor căpăta mai multă libertate de acţiune, mai mult simţ de răspundere şi responsabilii sportivi vor acţiona mai hotărît. Faptul că activitatea de performanţă nu se va mai suprapune cu cea de masă va avea de asemenea o influenţă favorabilă.

Cu toate deficienţele semnalate, cu toate că rezultatele puteau fi şi mai bune, concluzia este satisfăcătoare :

800 de salariaţi, 12% din numărul total, au practicat efectiv sportul, săptămînă de săptămînă, un an întreg, întărindu-şi sănătatea şi recreindu-se, ceea ce a contribuit desigur la mărirea randamentului în muncă.

Dacă din cifra totală a populației țării noastre, scăzînd numărul însemnat al sugarilor, al bătrînilor și al sportivilor legitimați s-ar realiza procentajul de 12% participanți permanenți la întreceri sportive, ar însemna o cucerire a sportului de masă.

Și abia atunci, colectivele sportive, activiștii și tehnicienii sportivi ar putea afirma că au realizat ceea ce regimul nostru așteaptă pe acest tărîm de activitate de la noi și anume : întărirea sănătății oamenilor muncii și pregătirea lor pentru a da un randament sporit în producție, contribuind astfel la construirea socialismului în țara noastră și la lupta pentru apărarea păcii în lumea întreagă.

GABRIEL ZUGRĂVESCU
Coordonator tehnic al colectivului sportiv
Progresul Finanțe Bănci

Redacția publicațiilor sportive:

FOTBAL
ȘAH
CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
TEORIA ȘI PRACTICA CULTURII FIZICE

anunță colaboratorii și cititorii că începînd de la data de 1.II. noua sa adresă este:

OFICIUL P.T.T.R. BUCUREȘTI 1
CĂSUȚA POȘTALĂ Nr. 4

După sesiunea de la Sofia a Comitetului Internațional Olimpic

EGON HORN

Se știe că în luna octombrie a anului trecut, în capitala R. P. Bulgaria a avut loc sesiunea Comitetului Internațional Olimpic. Această sesiune a fost așteptată cu mult interes de cercurile sportive din toate țările lumii, avînd în vedere importanța punctelor ce figurau pe ordinea de zi. Intr-adevăr, hotărîrile luate au justificat acest interes întrucît ele modifică în oarecare măsură programul tehnic al Jocurilor Olimpice. Modificările aduse programului au în general tendința de a reduce numărul probelor, ceea ce nu pare să corespundă tendinței generale de dezvoltare a ramurilor de sport pe plan internațional. Intr-adevăr, organizațiile sportive internaționale ale unei serii de ramuri sportive, aflîndu-se în plină dezvoltare, stăruie pentru lărgirea probelor cuprinse în programul Jocurilor Olimpice, lucru de care nu s-a ținut seama. Tot astfel nu s-a ținut seama încă de dezvoltarea sportului feminin pe plan internațional, menționîndu-se situația în care sportul feminin este cu totul necorespunzător reprezentat în programul Jocurilor Olimpice. Pe de altă parte, s-au luat și unele hotărîri menite să pună ordine în clasificarea ramurilor de sport ce pot figura în program. Astfel, s-a desființat discriminarea artificială între sporturi obligatorii și facultative, stabilindu-se o listă unică cu 22 de ramuri sportive, dintre care un minimum de 15 trebuie să figureze pe program. Desemnarea ramurilor obligatorii se va face, de la caz la caz, de către Comitetul Internațional Olimpic cu acordul țărilor organizatoare, ținîndu-se seamă de posibilitățile de organizare și de necesitățile ramurilor de sport. Trebuie să salutăm ca pozitivă includerea voleiului pe lista acestor 22 de sporturi, existînd posibilitatea ca acest sport să figureze în program începînd cu ediția din 1964 și eventual încă din anul 1960. Prin această hotărîre s-a consfințit afirmarea din ultimii ani pe plan internațional a acestui joc atractiv.

Este destul de curios de a constata că hotărîrile luate de Comitetul Internațional Olimpic, la Sofia, nu pot fi reconstituite cu exactitate. Comunicatele oficiale din presă conțin o serie de termeni neclari, cît și contradicții. Tot astfel articolele de ziar scrise de persoanele cele mai competente despre hotărîrile luate conțin și ele o serie întreagă de inexactități. In această situație procesul-verbal al sesiunii ar fi fost în măsură să lămurească punctele neclare, dar din nefericire nu s-a întîmplat așa.

Datele cuprinse în prezentul articol se bazează pe confruntarea materialelor apărute, avîndu-se în vedere în primul rînd articolul doctorului F. Mezö, membru al Comitetului Internațional Olimpic pentru Ungaria, apărut în nr. 3 al revistei „Sport és Tudomány" din Budapesta, care a fost prezent la sesiune și a avut un rol în elaborarea tezelor sesiunii.

Să vedem modificările făcute de Comitetul Internațional Olimpic în sesiunea de la Sofia, programului olimpic pe ramuri de sport.

Canoe-kaiac. S-au scos din program probele de 10.000 m la K 1, K 2, C 1 și C 2 și s-a introdus în program cîte o probă de ștafetă de viteză la K 1 și C 1. In total vor fi 7 probe în loc de 9.

Ciclism. S-a suprimat proba pe echipe în cursa de fond pe șosea, circuit închis.

Gimnastică. In total se vor acorda 8 titluri pentru probele masculine (6 pentru probele individuale, unul pentru proba individual compus și unul pentru echipe) și 6 titluri pentru probele femi-

nine (4 pentru probele individuale, unul pentru proba individual compus şi unul pentru echipă). In loc de 6, numai 5 concurenţi vor putea participa reprezentînd o ţară.

Lupte. Nu se vor acorda în total decît 8 titluri în loc de 16 din trecut începînd de la anul 1964. Federaţia internaţională de lupte va trebui să aleagă dacă preferă luptele libere sau cele clasice.

Nataţie. Începînd din 1964 Federaţia internaţională de nataţie va trebui să aleagă între bras clasic şi fluture. In 1960 (Roma) programul va rămîne neschimbat faţă de Melbourne.

Pentatlon modern. S-a suprimat proba pe echipe, astfel încît nu se va mai da la această ramură importantă de sport decît o singură medalie de aur, pentru proba individuală. Nu vor putea concura în total decît 60 de concurenţi.

Tir. S-a suprimat concursul de tir la cerbul alergător şi proba de armă calibru redus culcat. In acest fel din 7 probe nu mai rămîn în program decît 5.

Vele. Proba ambarcaţiilor de tip 12 m² a fost înlocuită cu proba ambarcaţiilor de tipul „Flying Dutchman".

Călărie. S-a suprimat concursul pe echipe la toate probele începînd din anul 1964.

După unele calcule prin aceste modificări, în locul celor 151 de medalii de aur distribuite la Melbourne, nu vor fi date la Roma decît 130.

La cererea organizatorilor americani s-a aprobat suprimarea concursurilor de bob la Jocurile Olimpice de Iarnă de la Squaw-Valley, S.U.A. din anul 1960. Decizia aceasta a trezit însă discuţii atît de violente în diferite ţări încît este posibil ca Comitetul Internaţional Olimpic să fie nevoit a reveni asupra ei.

Nici la Jocurile Olimpice de la Roma nu se va organiza un concurs de artă inspirată din sport. Totuşi, organizatorii italieni vor face o expoziţie de artă care să oglindească dezvoltarea sportului în decursul timpurilor.

La toate competiţiile de jocuri (fotbal, hochei pe iarbă, baschet, polo pe apă) nu vor fi admise decît 16 echipe. In caz de înscrieri mai numeroase, echipele vor trebui să participe în prealabil la un turneu eliminatoriu.

Sesiunile următoare ale Comitetului Internaţional Olimpic se vor organiza în mai 1958 la Tokio şi în mai 1959 probabil la München. Locul jocurilor de vară şi de iarnă din 1964 va fi hotărît la sesiunea din 1959. Oraşele doritoare să organizeze aceste jocuri au termen pentru depunerea candidaturilor pînă la 1 decembrie 1958.

In cadrul sesiunii de la Sofia s-au ascultat şi rapoartele organizatorilor Jocurilor Olimpice de Vară şi de Iarnă din 1960 despre stadiul pregătirilor făcute în vederea organizării. Aceste rapoarte au fost aprobate de Comitetul Internaţional Olimpic. Din raportul organizatorilor Jocurilor Olimpice de Vară de la Roma, din 1960, rezultă că aceştia contează pe circa 7000 de participanţi, cifră care întrece cu mult toate ediţiile trecute ale Jocurilor Olimpice. Se pare deci că Jocurile Olimpice de la Roma vor fi cele mai mari din istoria acestei mari manifestaţii sportive internaţionale a timpurilor noastre.

Din cele de mai sus se vede că hotărîrile luate de Comitetul Internaţional Olimpic la Sofia nu se află din multe puncte de vedere pe linia dezvoltării tehnice a acestei mari manifestaţii sportive internaţionale, chiar dacă unele decizii au trebuit să ţină seama de realitate. Dar se poate spune că acele forţe care au încercat să împiedice dezvoltarea spiritului olimpic internaţional au suferit o înfrîngere. Ideea olimpică, corespunzînd străduinţelor tinerilor de pretutindeni pentru prietenie şi pace merge înainte cu paşi siguri, spre bucuria milioanelor de iubitori ai sportului din lumea întreagă.

Concursuri inițiate de revista „Cultură Fizică și Sport"

I.

Între 1 martie — 31 decembrie 1958 revista „Cultură Fizică și Sport" instituie un concurs de lucrări cu teme izvorîte din teoria și practica culturii fizice.

Scopul acestui concurs este: a) de a îmbogăți literatura românească de specialitate; b) de a stimula munca de cercetare și creație în domeniul culturii fizice; c) de a stimula discuții creatoare.

Temele sînt următoarele:

1. Conținutul și metodica educației fizice în învățămîntul elementar.

2. Precizarea noțiunilor de învățare, însușire, instruire, antrenament, pregătire, dezvoltare în practica educației fizice.

3. Aspecte din istoria culturii fizice din țara noastră.

4. Exerciții pregătitoare pentru însușirea unui element tehnic într-o ramură de sport.

5. Metode personale de predare a educației fizice și sportului cu exemplificarea rezultatelor obținute.

6. Specificul românesc în cultura fizică.

La acest concurs pot participa toți cei dornici să elucideze problemele abordate. Lucrările prezentate trebuie să fie originale, să nu fi fost încă publicate și să corespundă condițiilor concursului.

Pe lîngă aspectele generale ale temei abordate, pe lîngă materialul documentar existent, autorii vor face apel la propria lor experiență.

Sistematizarea și lungimea materialului rămîn la aprecierea autorilor. Este recomandabil însă să se respecte următoarele indicații în legătură cu planul și prezentarea lucrărilor:

a) enunțarea problemei care urmează să fie tratată; b) situația literaturii de specialitate referitoare la problema respectivă; rezultatele obținute pînă în prezent și prezentarea căilor, cercetărilor, experiențelor care au dus la aceste rezultate; c) planul personal utilizat pentru rezolvarea problemei; d) metodele folosite (observație, experiment, culegerea de date, note personale în problema respectivă etc.); e) rezultatele obținute; f) compararea rezultatelor proprii cu cele ale altora; g) însemnătatea practică a rezultatelor obținute și perspectivele pe care le deschide; h) o scurtă rezumare a celor expuse; i) materialul bibliografic folosit.

I. P. 2, c 50

1. Manuscrisul să fie predat redacției bătut la mașină la două rînduri, cu panglică neagră pe hîrtie albă, numai pe o parte a foii, conținînd circa 20 pagini.

2. Să fie predate 3 exemplare: întîiul exemplar bătut la mașină și două copii citețe.

3. Să fie indicat locul clișeelor.

4. Să se dea numele și adresa exactă care să fie scrise pe prima pagină, colțul din dreapta, îndoit și lipit, care se va desface numai după aprecierea lucrărilor.

Cele mai bune lucrări vor fi premiate în felul următor:

Premiul I	2500 lei
Premiul II	1500 lei
Premiul III	1000 lei
Mențiuni 4×500	2000 lei

De asemenea lucrările considerate bune vor fi publicate în paginile revistei, autorii beneficiind de sumele prevăzute în tarifele în vigoare.

Lucrările prezentate la concurs nu se restituie.

Aprecierea lucrărilor și plata premiilor se vor face pînă la data de 31.III.1959.

Comisia care va aprecia lucrările prezentate este formată din următorii tovarăși: Emil Ghibu, dr. Miron Georgescu, Nicu Alexe, Ilie Istrate, Gh. Lichiardopol, Leon Teodorescu, Gh. Mitra.

Lucrările vor fi trimise pe adresa revistei „Cultură Fizică și Sport" București, Str. Vasile Alecsandri nr. 6. De asemenea pentru ori ce fel de lămurire cei interesați se vor adresa redacției revistei.

II.

Revista noastră inițiază un concurs pentru cel mai bun articol apărut în paginile sale, în perioada 1 ianuarie — 31 decembrie 1958, cu scopul de a stimula colaboratorii și contribui la îmbunătățirea conținutului publicației noastre.

Articolele prezentate trebuie să fie originale, subiectul lor să fie tratat cu competență și să nu fi fost încă publicate.

Manuscrisul va fi prezentat bătut la mașină, în trei exemplare și să nu depășească 20 pagini.

Cel mai bun articol va fi premiat cu 1000 lei.

Aprecierea articolelor va fi făcută de colegiul de redacție.

Din tehnica pivotului

Kinograma de pe coperta a IV-a reprezintă o dublă performanţă. Prima, aceea a jucătorului romîn Emil Răducanu pentru frumuseţea acţiunii realizate (deşi nu a reuşit să marcheze un coş) şi cea de-a doua a lectorului Mihai Epuran de la I. C. F., care a reuşit s-o înregistreze pe peliculă cu ajutorul unui aparat de fotografiat „Robot". (Timp de expunere 1/250, blenda 5,6, orele 18,00).

Kinograma a fost realizată la cea de-a X-a ediţie a campionatelor europene de baschet masculin — Sofia 1957 — în cadrul întîlnirii R. P. R.—Franţa (turneu final). Scor 65—45 (36—24) în favoarea echipei noastre.

În kinogramă se pot urmări jucătorii echipei R. P. R. (culoare închisă) Emil Răducanu nr. 7, Armand Novacek nr. 12 şi jucătorii din echipa Franţei (culoare deschisă) Cristian Baltzer nr. 4, Roger Antoine nr. 9, Henri Grange nr. 10, Roger Veyron nr. 12.

Kinograma reprezintă o acţiune individuală clasică de pivot, cu plecare de pe partea stîngă. Fotografia 1 ne arată o acţiune reuşită de depăşire a adversarului direct, Henri Grange nr. 10, după ce în prealabil jucătorul nostru utilizase o fentă de aruncare la coş în partea dreaptă (sus şi spre înăuntru). Depăşirea s-a efectuat prin pivotare pe piciorul stîng şi încă de la primul dribling reuşeşte să ocupe un plan bun faţă de coş şi adversar. Poziţia capului şi acţiunea braţelor sînt bune şi în concordanţă cu faza.

Foto 2 surprinde momentul depăşirii suficiente a adversarului direct şi opririi din dribling în apropierea imediată a panoului. Prin poziţia sa, în acest moment al acţiunii, jucătorul romîn prezintă un pericol pentru coşul apărat de francezi. Lucrul acesta reiese clar din grupajul de 3 apărători francezi ce se formează în jurul jucătorului romîn Răducanu (foto 2—3). Din această cauză pivotul nostru se vede nevoit să facă clasica fentă de aruncare la coş prin care „invită" apărătorii să reacţioneze prin săritură (foto 3).

Fenta bună şi convingătoare transformă relaţia atacant-apărător (doi în cazul de faţă) în favoarea atacantului, care se înalţă şi aruncă la coş din săritură în momentul cînd apărătorii aterizează după fentă (foto 4).

Foto 5 reprezintă momentul propriu-zis al aruncării la coş. Deoarece Răducanu (nr. 7) se află chiar sub coş pe un plan aproape paralel cu panoul şi atacat de adversari, este nevoit pentru asigurarea reuşitei aruncării să execute o săritură înapoi care să-l îndepărteze puţin de panou creindu-şi astfel un unghi favorabil faţă de acesta (foto 5).

Analizînd concomitent şi acţiunile apărătorilor din foto 4 şi 5 reiese că Răducanu a greşit aşteptînd prea mult după fenta de aruncare, lucru care a permis acestora să mai încerce o intervenţie (foto 5) dar mai ales să ocupe un plan bun pentru eventuala urmărire la panou. Foto 6 cuprinde pe toţi jucătorii urmărind mingea şi „aşteptînd rezultatul". În foto 7 începe urmărirea mingii în urma nereuşitei aruncări la coş şi continuă în foto 8. Finalul acestei kinograme nu a fost realizat în acelaşi ritm, socotind faza principală ca terminată după aruncarea la coş. Totuşi se remarcă lupta lui Răducanu pentru cîştigarea balonului, dar inegalitatea numerică şi acţiunile succesive ale apărătorilor francezi nr. 12 şi nr. 4 se pare că vor rezolva faza în favoarea acestora.

Foto : *M. Epuran*

AUREL PREDESCU
Asistent la catedra de jocuri sportive a I.C.F.

COLEGIUL DE REDACŢIE

Dr. E. Balogh, Prof. C. I. Bucur, Prof. V. Constandache, Prof. O. Dimitriu, Prof. V. Dumitrescu, Prof. Angela Filip, C. Florescu, Dr. M. Georgescu, Prof. E. Ghibu, Olga Holzer, Prof. I. Istrate, Prof. A. Kummer, Prof. Gh. Mitra, Prof. A. Nicu, Dr. C. Obraşcu, C. Perovici, L. Ropot, O. Schimmel, Prof. Univ. L. Teodorescu, Prof. A. Vrabie, Prof. G. Zugrăvescu.

Redacţia : Bucureşti, Str. Vasile Alecsandri nr. 6. Telefon: 2.42.28
Administraţia : Str. Elie Radu nr. 5 Telefon: 4.20.73. Costul unui abonament pe un an lei 36.

DIN TEHNICA PIVOTULUI

3 LEI

CULTURĂ FIZICĂ

ȘI SPORT

7

1958

64

TESTNEVELÉSI ISKOLA

CUPRINS

* * * Rolul şi activitatea federaţiilor în lumina noii orientări a activităţii sportive 129
C. CALAVREZO : Ritmul şi stereotipurile dinamice sportive şi verbale 131
I. ZAIŢEV : Problemele sprintului . 135
E. GHIŢESCU : Turism cu bicicleta 140
GH. CONSTANTINESCU : Preluarea mingii din serviciu în jocul de volei 147
GR. JOUBERT, V. ORNOLFSSON şi J. VUARNET : Tehnica franceză şi actuala tehnică austriacă 152
A. ASLĂU: Exerciţii pentru pregătirea fizică specială a alpinistului . . . 156
FL. FRAZZEI : Excursii cu elevii în împrejurimile Capitalei 163
E. BARUCH : Din experienţa antrenorului 171
E. BAIAŞU şi N. BAIAŞU : Observaţii cu privire la programa de studii pentru educaţia fizică 174
P. DUNGACIU : Discuţii despre forţă 179
V. ROŞALA : Pe marginea activităţii profesorilor de educaţie fizică . . 182
V. BANCIULESCU : În 1896, la Bucureşti, primele concursuri internaţionale de ciclism! 184
M. ANDRIEŞESCU : Prima competiţie de fugă cu prinsoare din Bucureşti acum 143 ani (1815) 186
O. DIMITRIU : O conferinţă deosebit de importantă pentru baschetbalişti 188

СОДЕРЖАНИЕ

* * *: Роль и деятельность федераций в свете нового направления спортивной жизни 129
К. КАЛАВРЕЗО : Ритм и динамические спортивные и устные стереотипы 131
И. ЗАЙЦЕВ : Вопросы спринта . . 135
Е. ГИЦЕСКУ : Велосипедный туризм 140
Г. КОНСТАНТИНЕСКУ: Принимание мяча с подачи в волейболе 147
ГР. ЖУБЕР, В. ОРНОЛФСОН и Ж. ВОРНЕ : Французская и современная австрийская техника 152
А. АСЛЭУ : Специяльная физическая подготовка альпиниста 156
ФЛ. ФРАЦЕЙ : Экскурсии с учениками по окрестностям столицы . . 163
Е. БАРУХ : Из опыта тренера . . . 171
Е. БАЯШУ и Н. БАЯШУ : Замечания относительно учебной программы по физическому воспитанию 174
П. ДУНГАЧУ : Дискуссии о силе . 179
В. РОШАЛА : Заметки в связи с деятельностью преподавателей по физическому воспитанию 182
В. БАНЧЮЛЕСКУ : В 1896 году — в Бухаресте — первые международные соревнования по велосипедному спорту 184
М. АНДРИЕШАНУ : Первое соревнование по бегу „об заклад“ в Бухаресте 143 года тому назад . . . 186
О. ДИМИТРИУ: Особенно-важное совещание для баскетболистов . . . 188

SOMMAIRE

* * * Le rôle et l'activité des fédérations à la lumière de la nouvelle orientation de l'activité sportive . 129
C. CALAVREZO : Le rythme et les stéréotypes dynamiques sportifs et verbaux 131
I. ZAIŢEV : Les problèmes du sprint 135
E. GHIŢESCOU : Le cyclo-tourisme 140
GH. CONSTANTINESCOU : Le renvoi de la balle à partir du service au volley-ball 147
GR. JOUBERT, V. ORNOLFSSON, J. VUARNET : La technique française et l'actuelle technique autrichienne 152
A. ASLĂU : La préparation physique spéciale de l'alpiniste 156
FL. FRAZZEI : Excursions avec les élèves aux environs de la Capitale 163
E. BARUCH : Quelques aspects de l'expérience de l'entraîneur 171
E. BAIAŞU et N. BAIAŞU : Observations sur le programme d'études pour l'éducation physique 174
P. DUNGACIU : Discussions sur la force 179
V. ROŞALA : Notes en marge de l'activité des professeurs d'éducation physique 182
V. BANCIULESCOU : Le premier concours international de cyclisme à Bucarest 184
M. ANDRIEŞANU : Le premier concours de course avec pari à Bucarest (1815) 186
O. DIMITRIU : Une conférence trés importante pour les basketteurs . . 188

Proletari din toate țările, uniți-vă!

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL UNIUNII DE CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA POPULARĂ ROMÎNĂ

ANUL XI **APARE LUNAR** **Nr. 3 — 1958**

Rolul și activitatea federațiilor în lumina noii orientări a activității sportive

Odată cu o constituirea federațiilor sportive s-a trecut la o etapă nouă în munca de reorganizare a activității sportive.

Federația sportivă este organul tehnic superior al Uniunii de Cultură Fizică și Sport avînd personalitate juridică. Ea organizează, îndrumează și conduce activitatea ramurei respective de sport, pe baza liniei generale date de U.C.F.S.

Noile federații vor trebui să răspundă de activitatea dusă în trecut de comisiile centrale, inspecții și într-o oarecare măsură să îndeplinească unele sarcini ale fostului aparat C.C.F.S.

Trebuie subliniat însă că nu este vorba de o simplă substituire sau de o preluare de atribuțiuni. Activitatea federațiilor trebuie să se deosebească fundamental de activitatea dusă de fostele comisii centrale și inspecții, desfășurîndu-se pe baza unor principii noi și în condiții diferite.

Așa cum s-a mai arătat, scopul federațiilor este de a populariza pe întreg teritoriul țării ramurile de sport pe care le conduc și de a se preocupa de ridicarea continuă a nivelului lor tehnic. În activitatea lor federațiile trebuie să se preocupe în egală măsură de cele două principale aspecte ale activității sportive — de altfel indisolubil legate — lărgirea bazei de masă a activității sportive și ridicarea nivelului calitativ al performanței. După părerea noastră, lărgirea și consolidarea bazei de masă a activității sportive reprezintă sarcina principală — imediată și permanentă — a federațiilor.

Federațiile pot realiza baza de masă a activității sportive în primul rînd prin angrenarea în activitate a copiilor, juniorilor și tineretului. Avînd cadre medii numeroase recrutate din rîndul tineretului, deci cu perspective de creștere, federațiile vor avea o rezervă mai mare din care vor putea recruta elemente valoroase pentru sportul de performanță. Realizînd acest deziderat ele vor avea posibilitatea să împrospăteze permanent loturile reprezentative fără a fi nevoite să recurgă la măsuri forțate. Actualul decalaj de valoare existent între grupul restrîns constituit de sportivii din loturile R.P.R. și restul sportivilor va putea fi și el eliminat. Se impune deci ca federațiile să vizeze prin acțiunile lor, în majoritatea cazurilor, realizarea acestui principal obiectiv.

Dacă federațiile vor reuși să asigure o largă activitate sportivă, selecționarea și pregătirea loturilor reprezentative, care a constituit pentru fostele comisii principala preocupare, va putea fi și ea simțitor îmbunătățită. În condițiile existenței unei largi activități de masă, federațiile vor găsi metode și formule noi în legătură cu selecționarea și pregătirea sportivilor fruntași.

Acțiunile tipice folosite în pregătirea sportivilor fruntași de către fostele comisii centrale trebuie revăzute și folosite cu mai multă chibzuială. Efortul trebuie concentrat și orientat spre sprijinirea activității colectivelor și cluburilor sportive. Instruirea și pregătirea cadrelor de sportivi trebuie să se realizeze în primul rînd în cadrul cluburilor și colectivelor pe baza indicațiilor generale de orientare date de colegiile de antrenori.

Federațiile și în special antrenorii federali trebuie să supravegheze ca pregătirea sportivilor în cadrul secțiilor sportive să se realizeze la un înalt nivel. În afara acestei principale forme de pregătire a sportivilor (în cadrul secțiilor) fiecare disciplină sportivă poate utiliza și altele în raport cu condițiile specifice existente în ramura respectivă —

tabere de juniori şi tineret, antrenamente comune cu selecţionabilii, centre de antrenament organizate periodic, şcoli de tineret etc. Pot fi folosite de asemenea şi tabere de pregătire de scurtă durată premergătoare unor acţiuni importante.

Controlul activităţii colectivelor şi cluburilor sportive, a antrenorilor şi arbitrilor se va realiza prin: deplasări pe teren, şedinţe de analiză, verificări, rapoarte etc. Pentru aceasta fiecare federaţie va trebui să stabilească formele cele mai corespunzătoare, care să permită obţinerea datelor necesare privind activitatea din domeniul sportului respectiv.

Aşa cum s-a mai arătat federaţiile trebuie să se preocupe cu precădere de cadrele tinere. Printr-o serie de acţiuni ca: centre de pregătire, tabere de juniori, şcoli sportive, competiţii rezervate copiilor şi juniorilor etc. ele trebuie să asigure angrenarea şi pregătirea unui număr cît mai mare de tineri sportivi. Baza de masă a sportului de performanţă trebuie să fie asigurată prin juniori şi tineret. Aceasta presupune ca sportivii care participă la competiţiile rezervate cadrelor medii (categoria B-C etc.) ca şi cei din echipele secunde să fie selecţionaţi din elemente tinere cu perspective de creştere şi nu din cadre plafonate care nemaigăsindu-şi locul în formaţiile fruntaşe trec de obicei în echipele din categoria B-C.

Prin urmare se impune ca efortul organizatoric, metodic şi financiar să fie concentrat spre pregătirea cadrelor tinere.

Pentru federaţii secţia pe ramură de sport trebuie să reprezinte principala verigă care stabileşte şi transmite legătura dintre sportivi şi organele tehnice conducătoare.

Munca şi rezultatele unei federaţii sînt în raport direct cu numărul şi calitatea secţiilor. În cadrul secţiilor şi prin intermediul acestora se poate realiza politica sportului respectiv. De aceea de la început federaţia trebuie să-şi concentreze tot efortul, toată preocuparea pentru a deplasa centrul activităţii înspre secţiile pe ramură sportivă. Ţinînd seama că în ultimii ani, datorită centralizării excesive a activităţii sportive la nivelul loturilor reprezentative şi a asociaţiilor sportive, secţiile pe ramură de sport au avut o activitate minoră, va trebui ca în prima etapă acest efort să fie chiar maxim.

Fiecare secţie va trebui să se ocupe în egală măsură de activitatea echipelor de copii, juniori, tineret şi adulţi. Este inadmisibil ca secţia respectivă să-şi rezume desfăşurarea activităţii la o singură echipă.

Pentru a impune această politică federaţiile se pot folosi de numeroase măsuri: orientarea calendarului, concentrarea efortului material, stabilirea unor clauze speciale privind dreptul de participare la competiţii, sistemul de transferare şi legitimări etc.

Modul de desfăşurare a competiţiilor sportive, calitatea şi succesiunea lor sînt condiţii esenţiale care pot contribui la dezvoltarea sportului. Federaţiile trebuie să se preocupe îndeaproape de alcătuirea unui calendar intern valoros care să constituie scheletul activităţii disciplinei respective. Formulele de desfăşurare vor fi în aşa fel alese încît să rezolve necesităţile de progres ale sportului respectiv fără a fi totuşi neeconomice.

Respectarea termenelor de desfăşurare a calendarului este şi ea o condiţie de prim ordin care poate contribui la realizarea sarcinilor care stau în faţa federaţiilor.

Urmărind permanent realizarea orientării indicate mai sus, federaţiile vor putea contribui din plin la progresul activităţii sportive.

Ritmul și stereotipurile dinamice sportive și verbale *)

Prof. dr. CONSTANTIN CALAVREZO

Noțiunea de ritm o vom folosi aici într-un sens foarte simplu și concret, existența lui cerînd numai succesiunea unor elemente asemănătoare de mișcare, apropiate în timp. Într-un astfel de caz, trăim aceste elemente grupate. Gruparea este mai evidentă dacă se desprind în ea subgrupe întrerupte eventual printr-o pauză. Gruparea respectivă are toate caracterele ritmului. Ritmul acesta se întărește prin intervenția unui accent.

Pentru o exemplificare concretă să ne gîndim, de pildă, la bătaia din palme ca la aplauze. Cînd bătăile se succed la intervale egale, trăim un ritm. Îl simțim însă mai puternic dacă introducem, de exemplu, după trei bătăi, o pauză. El devine și mai evident cînd accentuăm ultima dintre cele trei bătăi, executînd-o cu mai multă vigoare.

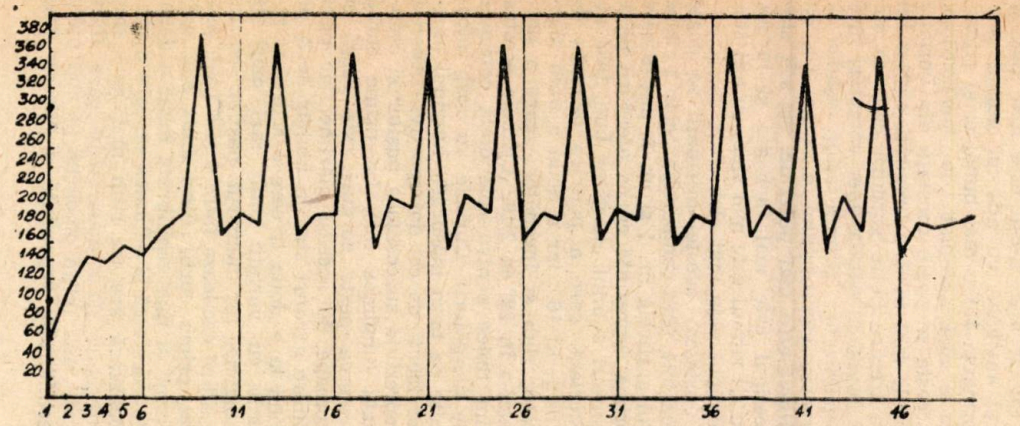
Exercițiile sportive și cele gimnastice oferă condiții favorabile pentru apariția ritmului în înțelesul de mai sus, unele dintre ele chiar foarte prielnice, ca de pildă alergarea peste garduri sau înotul.

La alergarea peste garduri ritmul intervine datorită așezării acestora la distanța egală de 9,13 metri, alergătorul bun fiind obligat să facă între ele 3 pași plus pasul mai lung de trecere peste gard și trebuind să repete de 9 ori acest grup de mișcări. Deoarece pasul de trecere este mai lung și mai greu de realizat, el este și cel mai accentuat : de altfel după el alergătorul are impresia că face o scurtă pauză. Prin urmare la alergarea peste garduri ritmul este întărit de un accent și se trăiește și o pauză ; așadar sînt date condițiile cele mai prielnice pentru apariția lui.

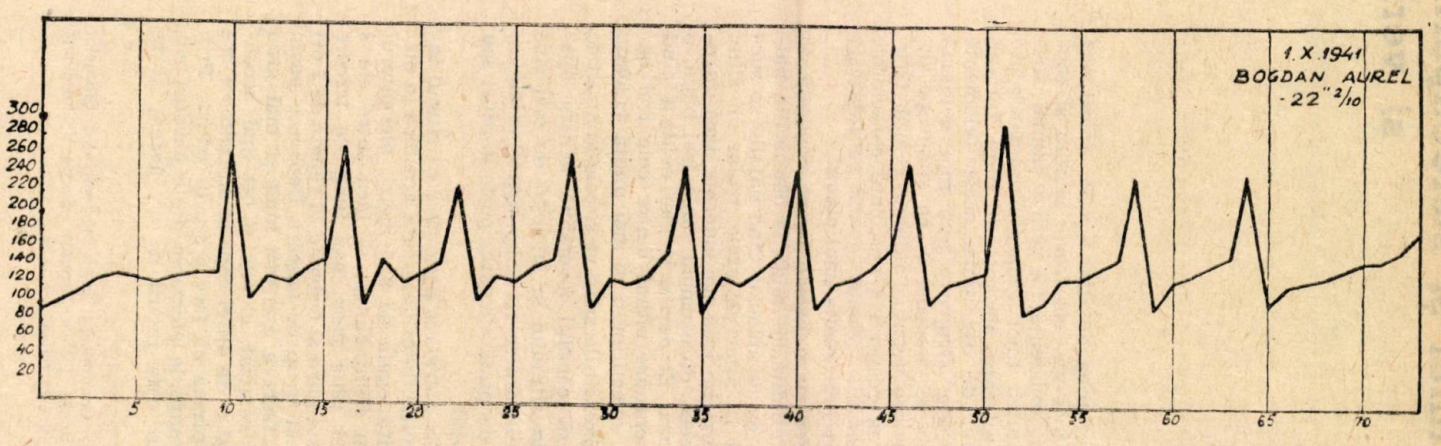
Cu cît alergătorul este mai bun și mai antrenat, cu atît nu numai performanța lui e mai bună, ci și ritmul lui e mai apropiat de perfecțiune. Aceasta se poate constata din variația medie mai mică a lungimii pașilor lui de trecere peste garduri, ceea ce am observat cu ocazia unor cercetări încă nepublicate. Ritmul ajută așadar la crearea stereotipului dinamic. **Cu cît ritmul este mai puternic, cu atît stereotipul este mai închegat și invers,** cu cît ritmul este mai slab, cu atît stereotipul este mai slab.

Justețea acestei afirmații se poate constata prin comparația celor 2 curbe din graficele nr. 1 și nr. 2, dintre care prima reprezintă curba alergării peste garduri a unui alergător bun, însă nu excelent, care a parcurs distanța de 110 m în 16", iar a doua a unui alergător slab și începător, care a parcurs-o în 22" și 2/10. (Curbele acestea sînt tipice pentru cele două categorii de alergători). Curbele au fost întocmite pe baza măsurării lungimii pașilor făcuți de cei doi sportivi. (Abscisa reprezintă succesiunea pașilor și ordonata lungimea lor). La prima curbă trecerea peste garduri este lungă și aproape de aceeași mărime, iar pașii dintre garduri sînt în număr de 3, pe cînd la a doua trecere e scurtă și relativ cu variații mult mai mari de lungime, iar numărul pașilor dintre garduri oscilează între 4 și 6 pași. Astfel, prima curbă fiind mult mai uniformă și mai echilibrată decît a doua, dovedește că și acțiunea pe care o simbolizează are un ritm mai bun, spre deosebire de a doua curbă care, fiind mult mai puțin omogenă și mai puțin echilibrată, reprezintă o mișcare mai

*) Comunicare ținută la Societatea Științelor Medicale, Filiala București, Secția de medicină a culturii fizice.



Graficul 1



Graficul 2

puţin ritmică şi cu accentele mai slabe.

O dovadă în plus pentru afirmaţia de mai sus asupra ritmului sînt curbele alergării lui Moina pe suta de metri, stabilite tot pe baza măsurării paşilor făcuţi. La curba lui cea mai bună, reprezentînd performanţa sa maximă de 10 sec şi 4/10, constatăm întîi **un ritm constant de creştere a lungimii paşilor, urmat de un ritm de menţinere constantă a lungimii lor de 2,03 metri.** Dimpotrivă, cu cît performanţa lui este mai slabă, cu atît curbele sînt mai puţin simple şi mai puţin închegate, iar ritmul paşilor este mai schimbător şi neunitar [1]).

Putem aşadar afirma, atît pe baza curbelor alergării peste garduri cît şi pe ale alergării pe 100 de metri, că prin exerciţiul fizic sistematic se creează, cu ajutorul ritmului, respectivele stereotipuri dinamice pregnante. **Prezenţa ritmului implică deci existenţa unui stereotip dinamic şi viceversa.** Iată sensul exerciţiului. Cele spuse sînt valabile şi pentru alte exerciţii fizice.

Şi în cel de-al doilea sistem de semnalizare, deci în vorbire, constatăm ritm. Vorbirea omului normal se desfăşoară în **perioade ritmice,** adică prin gruparea mai multor cuvinte întrerupte printr-o scurtă pauză, purtătoare ale unei porţiuni din sensul frazei şi pronunţate dintr-o singură suflare, care la vorbitorii excelenţi — cum sînt de pildă artiştii de teatru — în poezie şi în proza bunilor stilişti, sînt extrem de evidente. Deoarece în vorbire mai intervin şi cele trei accente — dinamicul (adică pronunţarea mai puternică a anumitor silabe), melodicul (ridicarea şi coborîrea vocii în timpul vorbirii) şi temporalul (alungirea, respectiv scurtarea anumitor vocale) — ca şi gesturile, care sînt **accente kinestetice** spre deosebire de primele, care sînt **acustice,** ritmul vorbirii este şi mai puternic. De altfel accentul organizează în jurul lui perioadele, un fenomen asemănător avînd loc şi la alergarea peste garduri.

În schimb la logonevrotici — la bîlbîiţii clonici, adică la cei care repetă părţi din ceea ce spun şi la cei tonici, care nu pot să pornească vorbirea — ritmul lipseşte uneori complet din vorbire. La recitarea uni poezii de bună calitate ca şi în cîntec logonevroticii nu se bîlbîie de loc sau numai puţin, ritmul fiind dat din capul locului). Vorbirea bîlbîiţilor nu se desfăşoară în perioade ritmice, ci în sacade, cu bateri pe loc şi fie cu repetări ale cuvintelor sau ale elementelor lor, fie explosiv şi la intervale neregulate, însoţite de sincinezii — adică de diferite mişcări concomitente ale corpului lor — fie sub ambele aceste forme. În astfel de condiţii vorbirea este destrămată, stereotipurile ei dinamice normale neputîndu-se forma. În timpul în care vorbeşte bîlbîit respiraţia pacientului este de asemenea în dezordine, iar el este ca anchilozat şi nu foloseşte nici unul din accentele şi gesturile fireşti care însoţesc vorbirea.

Tratamentul logonevrozelor, practicat cu succes de mine, şi parţial de alţi specialişti, constă în **ritmizarea din nou,** şi de la început, a vorbirii pacientului cu ajutorul mai întîi al unor gesturi ritmice formale, care accentuează ritmul şi periodizează vorbirea, şi apoi prin folosirea conştientă a celor trei accente precum şi a gesturilor naturale ale limbii. Se creează astfel un reflex condiţionat ritmic al perioadelor vorbirii pe latura ei acustică, kinestetică şi de sens, care duce apoi la dezvoltarea stereotipurilor ei dinamice normale.

Deoarece la logonevrotici ne izbim uneori de mari dificultăţi în cîştigarea ritmului vorbirii, ei neputînd să iasă din anchilozarea lor şi să-şi însuşească gesturile limbii, le recomandăm practicarea unor exerciţii ritmice, care ajută pe de o parte la dezanchilozarea şi pe de altă parte la sensibilizarea lor cu ritmul.

Folosirea acestora în felul arătat mai sus s-a dovedit de mare însemnătate nu numai în tratamentul logonevrozelor, ci şi în alte tulburări ale vorbirii (logopatii), cum sînt : dislexia specifică (incapacitatea unor copii de a învăţa normal cititul) şi în vorbirea hipoacuzicilor — adică a celor cu auzul slăbit — ca şi la reeducarea vorbirii celor ce şi-au pierdut auzul după ce

[1]) Pentru lămuriri mai amănunţite vezi articolul „Ce se înţelege prin antrenament atletic", de C. Calavrezo şi I. Moina, publicat în revista „Cultură Fizică şi Sport", anul XI, nr. 2/1958, pag. 74—76.

au stăpînit-o odată, precum şi la învăţarea vorbirii de către surdo-muţi, deoarece tuturor acestor pacienţi le lipseşte în mod caracteristic ritmul vorbirii.

Ca încheiere amintesc încă două asemănări izbitoare între stereotipurile dinamice sportive şi cele ale vorbirii :

a) Realizarea unui ritm puternic face ca aceste stereotipuri să se desfăşoare **automat** şi deci economicos pentru organism, conştiinţa putîndu-se astfel îndrepta în altă direcţie, de pildă în sport asupra locului de aterizare la săritura în lungime iar în vorbire asupra sensului ei, şi invers, împiedicarea desfăşurării normale a acţiunii determină conştiinţa să se ocupe de ea, ceea ce dăunează performanţei. Această intervenţie a conştiinţei este poate cea mai însemnată caracteristică a vorbirii logonevroticilor. La sportivi constatăm prezenţa ei la începutul antrenamentului, cînd ei nu sînt încă stăpîni pe exerciţiu şi cînd trebuie să se gîndească la mişcările pe care le vor executa.

b) **Încordarea** sub care se găseşte atît sportivul la concurs cît şi vorbitorul în anumite situaţii mai grele pentru el, **nu trebuie să treacă de un anumit grad,** căci în acest caz ritmul nu se mai realizează bine — ritmul şi încordarea puternică excluzîndu-se prin natura lor — şi ambii încep să se bîlbîie. La sportivi această comportare se constată de pildă la start, cînd la un concurs alergătorul ratează toate pornirile, sau la săritura în lungime înaintea bătăii pe prag, cînd săritorul începe să şovăie, iar la logonevrotici cînd aceştia se găsesc în prezenţa unor persoane care le impun dintr-un punct sau altul de vedere, ei devenind atunci complet incapabili să mai vorbească normal.

Sintetizînd tot ce am spus, putem defini rostul ritmului, în sensul lui de mai sus, **ca posibilitatea organismului nostru de a stăpîni cît mai economicos, adică cu minimum de energie, desfăşurarea propriilor lui acţiuni.**

★

Din lucrarea de faţă se vede cum cercetări făcute asupra exerciţiilor fizice pot fecunda la rîndul lor alte ramuri ale ştiinţei, în cazul de faţă logopedia, adică disciplina care se ocupă cu cercetarea şi vindecarea tulburărilor de vorbire — este cazul meu — deoarece m-am ocupat întîi cu studierea acestor exerciţii şi am aplicat apoi observaţiile făcute asupra lor la aceste tulburări, spre deosebire de ceea ce se întîmpla în mod obişnuit pînă acum, cînd cultura fizică era tributară altor ştiinţe, ca de pildă fiziologiei, psihologiei sau pedagogiei. Prin lucrarea de faţă se face aşadar legătura între cultura fizică şi logopedie. Trecerea aceasta a fost posibilă, deoarece ambele discipline au ca domeniu comun mişcările omeneşti.

Problemele sprintului [1])

I. ZAIŢEV
maestru al sportului

În articolul lui G. Korobkov „Ce este esenţial în alergarea sprinterului?" [2]) sînt dezbătute problemele sprintului modern. În legătură cu aceasta menţionăm că nu putem fi de acord în întregime cu unele concluzii.

Din cele şase probleme importante ale pregătirii sprinterului, în articolul lui G. Korobkov se acordă atenţie unei singure probleme — tehnicii, ceea ce este cu totul greşit. Autorul nu se ocupă de orientarea procesului de antrenament spre dezvoltarea calităţilor fizice (forţa, viteza, îndemînarea şi altele) deşi aceste calităţi determină în ultimă analiză nivelul performanţelor şi al tehnicii de alergare.

Este drept că în articol se acordă suficientă atenţie dezvoltării puterii, fapt foarte important pentru alergătorul pe distanţe scurte, însă, şi aici se comite o greşeală inadmisibilă, deoarece autorul afirmă între altele că „tehnica, forţa, viteza şi supleţea... determină nivelul puterii sprinterului" (revista „Cultură Fizică şi Sport" nr. 10/1957 p. 604. El ar fi trebuit să precizeze despre ce fel de forţă este vorba şi care este forţa necesară alergătorului.

Ştim că puterea $N = \frac{A}{t}$, în care A este lucrul, iar t — timpul. Se ştie de asemenea că lucrul $A = FS$, în care F este forţa iar S — drumul. De aici $N = \frac{FS}{t}$.

Dat fiind că drumul alergării — lungimea distanţei alese — reprezintă o valoare constantă, din formulă rezultă că pentru un alergător de viteză puterea în timpul alergării va depinde în special de modificarea forţei în timp.

Cu cît alergătorul dezvoltă mai multă forţă şi cu cît această forţă se declanşează într-un interval de timp mai scurt, cu atît el va putea acţiona cu o putere mai mare. Deci, pentru dezvoltarea puterii mişcărilor, sportivul trebuie să acorde atenţie în primul rînd dezvoltării forţei în antrenamentul său. În legătură cu aceasta menţionăm că forţa trebuie să corespundă condiţiilor de declanşare specifice sprintului. Pentru un sprinter este foarte importantă dobîndirea unei forţe dinamice (specifice — „de sprinter") adică a capacităţii de a executa mişcările în cadrul contractărilor musculare puternice cu o amplitudine mare şi într-un interval de timp scurt. Dezvoltarea unei asemenea forţe (pe lîngă alţi factori), în cadrul unei tehnici perfecte, va crea o înaltă viteză de alergare, adică elementul esenţial către care tinde sprinterul.

Prin putere autorul înţelege „sinteza forţei şi vitezei". Dacă în acest caz viteza este înţeleasă ca iuţeală, atunci expresia este corectă. Dar, viteza şi iuţeala nu sînt sinonime. Viteza semnifică deplasarea corpului în spaţiu (m/sec) şi este rezultatul manifestării iuţelii propriu-zise şi a altor calităţi. Viteza poate să se manifeste sub forma frecvenţei mişcării. Sprinterul va dezvolta o viteză înaltă atunci cînd în cadrul lungimii optime a pasului, a tehnicii perfecte de alergare şi a altor cîtorva factori el va realiza o frecvenţă maximă a paşilor de-a lungul întregii distanţe.

Realizarea unei viteze înalte este rezultatul contribuţiei mai multor calităţi şi bineînţeles şi a tehnicii de alergare. Alergarea de viteză se caracterizează printr-o

---

1) Din revista „Legkaia Atletica" nr. 10/1957.
2) Revista „Cultură Fizică şi Sport", nr. 10

înaltă frecvenţă în succesiunea contractării şi relaxării principalelor grupe musculare (libertatea mişcărilor), care este legată de succesiunea frecventă a proceselor de excitaţie şi inhibiţie în scoarţa cerebrală. De asemenea este foarte importantă viteza evoluării proceselor biochimice în organism etc.

Toate acestea luate împreună dovedesc că nu putem renunţa atît de uşor la noţiunile, termenii şi definiţiile consacrate, substituindu-le exclusiv „puterea". Subliniem în mod special că nu se poate explica incapacitatea sprinterilor noştri de a se relaxa în procesul alergării prin insuficienţa puterii şi nu putem fi de acord cu recomandarea de a executa primii paşi de la start „cu o putere deosebită".

G. V. Korobkov vorbeşte despre dezvoltarea rezistenţei şi a forţei ca despre o problemă rezolvată cu succes de sprinterii sovietici. După părerea noastră, lucrurile nu stau chiar aşa.

Sprinterul trebuie să exceleze în primul rînd prin înalta sa rezistenţă în regim de viteză, prin abilitatea de a alerga cu o viteză foarte înaltă de-a lungul întregii distanţe alese. În legătură cu aceasta menţionăm că rezistenţa în regim de viteză a sprinterilor sovietici nu este prea înaltă. Cum s-ar putea explica altfel faptul că marea majoritate a sprinterilor sovietici nu parcurg distanţa de 200 m într-un timp dublu (sau mai bun), faţă de distanţa de 100 m? Nivelul scăzut al rezistenţei în regim de viteză nu permite multora dintre sprinterii care trec la alergarea de 400 m să obţină rezultate înalte şi constante.

Principalul mijloc de dezvoltare a rezistenţei în regim de viteză este acela al diferitelor forme de alergare cu viteză mare şi maximă pe diferite porţiuni, mai ales pe porţiuni apropiate de distanţa aleasă. Alergarea în 1/2 şi 3/4 forţă, la care se referă probabil G. V. Korobkov atunci cînd aminteşte de dezvoltarea rezistenţei sprinterului, nu poate rezolva cu succes această problemă. Ea poate constitui doar un mijloc de odihnă activă şi poate să alterneze cu celelalte forme ale alergării intense.

Sprinterul trebuie să reţină că alergarea cu o înaltă intensitate dezvoltă viteza şi rezistenţa în regim de viteză, în timp ce alergarea cu intensitate redusă, chiar dacă este folosită într-un volum mare, nu poate dezvolta concomitent aceste două calităţi în măsură atît de mare. O sarcină foarte importantă a procesului de antrenament — alegerea diferitelor mijloace şi a metodelor de aplicare a acestor mijloace — este de a pregăti organismul alergătorului pentru efectuarea unui „lucru de alergare" cu viteză înaltă şi maximă.

În sfîrşit ne vom opri asupra problemelor tehnicii de alergare, cărora le este consacrat de fapt articolul de faţă. După părerea noastră, ilustraţiile bogate prezentate în articol, nu confirmă total concluziile trase.

Autorul recomandă ca la ţîşnirea de la start „spatele să rămînă pe cît posibil paralel cu pămîntul" („Cultură Fizică şi Sport" nr. 10/1957, p. 605), dar, în cadrul acestei poziţii, forţa de impulsie a piciorului întins se va descompune în mai multe componente şi va împinge trunchiul înainte cu mai puţină eficacitate; ea va coincide mai puţin cu „axul longitudinal" al trunchiului. Poziţia „spatele paralel cu pămîntul" se observă de obicei numai în momentul desprinderii mîinilor de pe linia de start, în primul moment al începerii mişcării de la start.

Examinînd startul lui J. Owens (fig. 1) se poate vedea că „axul trunchiului" (spatele) este o continuare a liniei piciorului întins şi nu este de loc paralel cu pămîntul. Acelaşi lucru (mai pronunţat chiar) se observă la R. Richard în timpul executării primului pas („Cultură Fizică şi Sport"" nr. 10/1957, p. 607) şi la A. Ignatiev (fig. 2), dat fiind că la aceştia piciorul de impulsie este complet întins. În cadrul aceleiaşi (cu aproximaţie) poziţii B. Morrow ţine capul aplecat în jos („Cultură Fizică şi Sport" nr. 10/1957 p. 605) însă înclinaţia trunchiului este mai mică decît la R. Richard. Se ştie că R. Richard nu este cu nimic mai prejos decît B. Morrow în ceea ce priveşte startul şi are şi el un rezultat de 3,5 sec. pe distanţa de 30 m. De aceea nu avem nici un temei să recomandăm altora să ţină capul aşa cum îl ţine B. Morrow, chiar dacă acesta este campion olimpic.

Dacă pentru justificarea poziţiei „spatele paralel cu pămîntul" autorul are în vedere startul lui I. Murchison („Cultură Fizică şi Sport" nr. 10/1957, p. 605),

în acest caz sportivul este încă departe de încheierea impulsiei iar la sfîrşit el va ajunge fără îndoială în poziţia lui R. Richard.

Considerăm că diferenţa dintre alergătorii sovietici şi cei americani în ceea ce priveşte viteza ţîşnirii de la start depinde nu atît de deosebirea (neînsemnată) între poziţiile diferitelor părţi ale corpului cît de dezvoltarea insuficientă a forţei, vitezei şi uşurinţei mişcărilor raţionale.

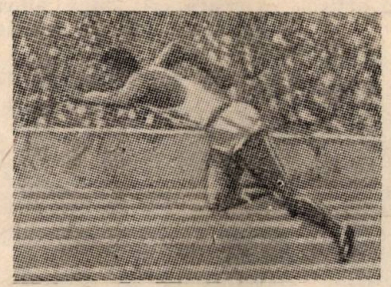


Fig. 1. Startul lui J. Owens la Jocurile Olimpice de la Berlin (XI).

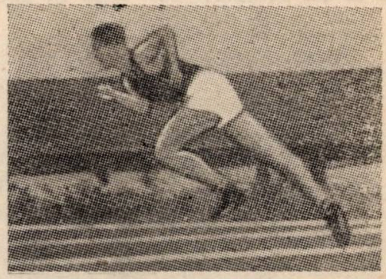


Fig. 2. Startul lui A. Ignatiev.

G. V. Korobkov se ridică împotriva aşa-zisei alergări „înalte" şi a „aruncării" pronunţate a gambei înapoi („Cultură Fizică şi Sport"" nr. 10/1957, p. 607).

Alergarea „înaltă" poate fi observată chiar la J. Owens care, după cum se ştie, alerga atît de drept încît atingea foarte uşor pămîntul cu talpa. La Owens forţa şi viteza de contractare a muşchilor coapsei, gambei şi labei au fost atît de mari încît îi permiteau să pună elastic piciorul pe pămînt iar apoi să execute o impulsie puternică şi rapidă, întinzînd complet piciorul din toate segmentele şi orientînd efortul înainte — în sus. Toate acestea creează aşa-zisa alergare „înaltă".

Owens alerga astfel pe tot parcursul distanţei, pînă la linia de sosire (fig. 3). Alergarea lui Owens poate fi considerată perfectă.

La fel aleargă A. Ignatiev, G. Hogan şi alţi alergători (bineînţeles atunci cînd sînt în formă maximă). Alergarea „înaltă" cu întinderea completă şi rapidă a piciorului de impulsie este folosită şi de unii alergători pe distanţe mijlocii, ca de pildă Edwards (fig. 4) care a cucerit medalia de bronz în alergarea de 800 m din cadrul celei de a XI-a ediţii a Jocurilor Olimpice de la Berlin. La acest alergător se observă de asemenea o impulsie finită, completă.

Dacă vom recomanda tineretului nostru să alerge „mai jos" aşa cum face G. V. Korobkov, vom face un imens pas înapoi, spre anii 1934—1936, cînd mulţi alergau cu genunchii aproape semiflexaţi, fără să accentueze impulsia. B. N. Vzorov recomanda în acea vreme aşa-zisa alergare „joasă". În acest scop el a propus chiar un exerciţiu special — mersul sub un şnur întins deasupra capului, pentru a se realiza o poziţie joasă a bazinului.

În aceeaşi ordine de idei menţionăm că R. Richard ca şi A. Ignatiev nu se aflau în forma lor cea mai bună atunci cînd au fost filmaţi în kinograma prezentată. Cum se poate

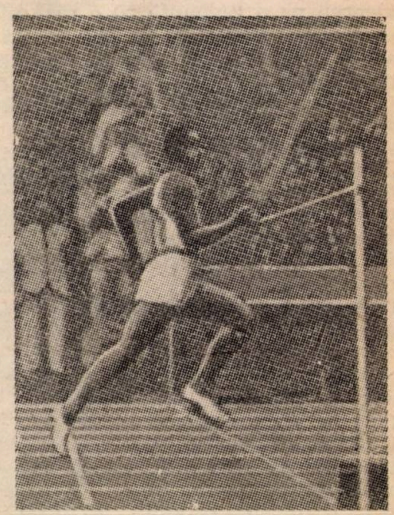


Fig. 3. Finişul lui I. Owens la cea de a XI-a ediţie a Jocurilor Olimpice.

explica altfel faptul că acest valoros sportiv a fost numai cu un piept înaintea lui A. Ignatiev, înregistrînd un rezultat mediocru — 21,6 sec?

Lui G. V. Korobkov i se poate reproşa de asemenea caracterul cu totul aproximativ al concluziilor, al comparaţiilor şi chiar o oarecare lipsă de obiectivitate. Astfel, dorind să demonstreze caracterul nerațional al traiectoriei mişcării călcîiului la A. Ignatiev, el compară (foto 8, 9 şi 16, 17) poziţii oarecum diferite („Cultură Fizică şi Sport" nr. 10/1957, p. 612/613). În foto 9 Richard se şi sprijină de pămînt în timp ce A. Ignatiev este încă în zbor. În articol se arată că „după aterizare unghiul de îndoire a articulaţiei genunchiului rămîne constant în tot timpul sprijinului" („Cultură Fizică şi Sport" nr. 10/1957, p. 614). Chiar dacă comparăm numai cele 2 fotografii (17—18), în care Richard se găseşte în poziţia de sprijin, vedem că unghiul de îndoire din genunchi nu este constant ci se modifică ulterior. Numai la omul care are o anchiloză a articulaţiei genunchiului acest unghi poate rămîne constant în timpul sprijinului.

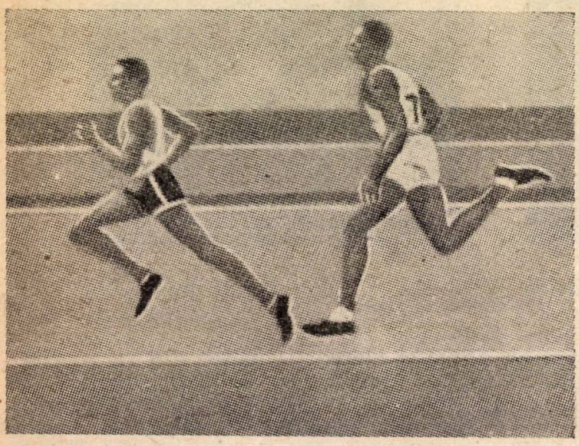


Fig. 4. Edwards şi Woodroof în finala de 800 m la cea de a XI-a ediţie a Jocurilor Olimpice (după 600 m).

Dacă ar fi să dăm crezare kinogramei şi cuvintelor autorului, ar reieşi că în 4 paşi de alergare R. Richard cîştigă aproximativ un metru faţă de A. Ignatiev. Continuînd astfel alergarea, el ar fi putut cîştiga la sfîrşitul distanţei cu un avans de aproape 20 m, lucru care nu s-a întîmplat. De ce? Pentru că kinograma prezintă probabil alergarea pe turnantă sau la ieşirea din turnantă iar R. Richard aleargă pe o turnantă cu o rază mai mică. Din această cauză viteza unghiulară nu este egală. Pentru a da mai multă putere de convingere comparaţiilor şi pentru a trage concluzii serioase este necesar ca alergătorii să fie filmaţi în mod special, ceea ce va permite aprecieri mai obiective asupra tehnicii de alergare.

În sfîrşit, G. V. Korobkov se pronunţă împotriva aruncării pronunţate a gambei (călcîiului) înapoi, ceea ce „împiedică ducerea coapsei înainte şi încetineşte aterizarea", împiedicînd de asemenea caracterul de „vîslire" al aterizării labei („Cultură Fizică şi Sport" nr. 10/1957, p. 610).

Această „greşeală" se constată nu numai în alergarea lui A. Ignatiev, ci şi în cea a lui B. Tokarev, care în ultimii doi ani şi-a îmbunătăţit considerabil tehnica. Aruncarea pronunţată a gambei se observă şi la tînăra noastră atletă N. Dekonskaia

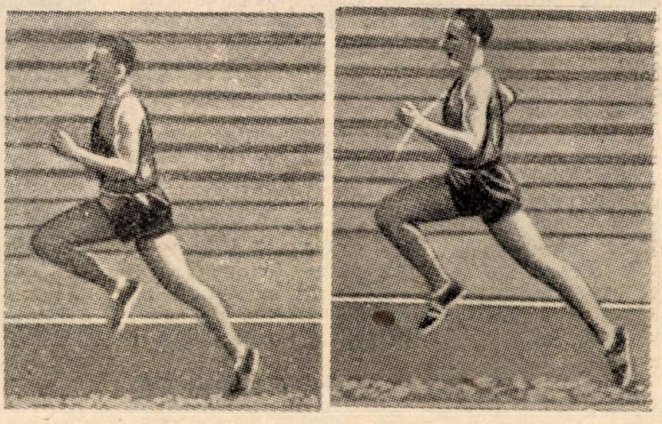


Fig. 5. Alergarea „înaltă" şi impulsia la A. Ignatiev.

care are o tehnică excelentă. Această aruncare a călcîiului înapoi poate fi observată şi la Hogan şi chiar la B. Morrow (revista „Cultură Fizică şi Sport" nr. 10/1957, p. 610) a căror tehnică este considerată bună.

Alergătorul care are o tehnică bună nici nu poate alerga altfel. Din ce cauză se produce această aruncare a călcîiului înapoi? Impetuozitatea contractării extensorilor se încheie prin impulsie (fig. 5) şi prin relaxarea consecutivă a acestor muşchi, după impulsie, în faza zborului. În momentul în care coapsa este dusă activ înainte după impulsie, odată cu ea este antrenată şi partea gambei mai apropiată de centrul corpului, iar gamba întreagă, în virtutea legii inerţiei, caută să rămînă în vechea poziţie, fapt pentru care se ajunge (bineînţeles dacă gamba nu este contractată) la o biciuire, ca la A. Ignatiev (revista „Cultură Fizică şi Sport" nr. 10/1957, foto 10—11, 28—29). Datorită scurtării razei (în timpul aruncării gambei înapoi) dintre articulaţia coxofemurală şi centrul de greutate al piciorului, deplasarea piciorului înainte devine mai uşoară (se accelerează), deoarece masa lui rămîne invariabilă.

Deplasarea coapsei şi înălţimea la care se ridică înainte depinde în primul rînd de forţa şi viteza contractării flexorilor şi de poziţia trunchiului. În cazul înclinării pronunţate a trunchiului, ridicarea coapsei se îngreuiază. La A. Ignatiev coapsa nu se ridică mai puţin ci chiar mai mult decît la R. Richard.

Deci, ţinînd seama de cele spuse mai sus, aruncarea pronunţată a gambei înapoi nu are o influenţă negativă asupra ridicării coapsei. În schimb, siguranţa mişcărilor şi lungimea pasului nu au decît de cîştigat. Iar acest lucru exercită o influenţă pozitivă asupra vitezei de alergare (dacă nu se micşorează frecvenţa paşilor).

Cu alte cuvinte, R. Richard nu ne apare într-o lumină mai bună în kinograma în care aleargă alături de A. Ignatiev. Tehnica alergării lui este mai puţin perfectă iar elementele ei — în forma în care sînt prezentate în articol — nu trebuie recomandate tineretului spre însuşire.

Turism cu bicicleta *)

(I)

EUGEN GHIȚESCU

Obiectul acestei lucrări îl constituie problema **cicloturismului** în țara noastră și prezentarea performanței mele în acest domeniu.

Presupunînd că lucrarea va fi citită și de cei ce nu știu ce înseamnă „cicloturism", socot necesară o explicare a termenului : prin **cicloturism** se înțelege acțiunea turistică efectuată cu ajutorul bicicletei, acțiune care nu obligă însă pe turist să parcurgă traseul ales exclusiv pe bicicletă.

În literatura noastră de specialitate cicloturismul este tratat destul de vag și aceasta numai în ultimii ani cînd sportul a luat un avînt deosebit.

Probabil că vor fi fost destui amatori care vor fi făcut excursii pe bicicletă, însă ei au rămas anonimi sau cel mult s-au bucurat de popularitate într-un cerc restrîns de prieteni. Acești turiști au început să viziteze, individual sau în grup, satele vecine, orașele sau localitățile mai apropiate care îi atrăgeau și care prezentau un interes istoric, industrial, ori erau de un pitoresc deosebit. Dintre acești mulți amatori, numai puțini au fost aceia care, fie din prea mare dragoste de a călători, fie că au iubit prea mult ciclismul, au îndrăznit să se avînte pe meleaguri îndepărtate ale țării sau au trecut chiar granițele.

Avantajul pe care-l prezintă turismul pe bicicletă este acela că poți pătrunde în cele mai îndepărtate colțuri ale naturii, fără cheltuieli mari, pe drumul pe care l-ai dorit și putînd rămîne oriunde cît vrei, nefiind legat de ore fixe, de condiții speciale etc. Urci munți măreți, cobori serpentine splendide, treci peste viaducte minunate, oprești la o fîntînă, la un izvor, sus la o stînă, urci mai sus în vîrf de munte, pentru ca după 2—3 ore să te afli în plină cîmpie, într-un sat, la horă, sau acolo unde ți-ai propus să vizitezi ruinele unei cetăți. Tot timpul ești în mijlocul naturii și dacă ai un aparat fotografic, impresiile pe care ți le-ai notat în carnețelul personal vor fi completate cu fotografii care vor imortaliza frumusețile patriei.

După un timp vei putea să împărtășești prietenilor cunoștințele pe care le-ai acumulat în cîteva excursii și-ți vei forma poate, un cerc de amatori cu care să pornești iarăși la drum, căruia să-i transmiți din experiența ta, arătîndu-i și dovedindu-i că cicloturismul este într-adevăr un sport ce îmbină ciclismul cu turismul, dezvoltă fizicul, intelectul, voința, dîrzenia, curajul, ingeniozitatea în rezolvarea oricărei greutăți întîmpinate în timpul drumeției cît și cunoștințele geografice, istorice, etnografice, lingvistice, folclorice, economice, sociale etc.

Acest aspect al cicloturismului îl găsim surprins de cîteva ori în coloanele ziarului „Sportul Popular", în anul 1956, sub semnătura lui Emil Iencec.

De asemenea în „Almanahul turistic" din 1954, la pagina 271, este popularizată excursia pe biciclete, însoțită de fotografii turistice, a unui grup de studenți : Marin Tănăsescu, Vasile Alexandrescu și Gabriel Petrescu, care plecînd din București au mers pe traseul : Sinaia, Vîrful cu Dor, peștera Ialomicioarei, Babele, Caraiman, platoul Bucegi, vîrful Omul, căldarea Mălăieștilor, Predeal și înapoi la București.

Dintre acțiunile organizate, cu o durată mai scurtă sau mai îndelungată, putem cita cele ale colectivelor sportive „Locomotiva Grivița Roșie", „Progre-

*) Din lucrarea „Cum explic performanța mea" prezentată la concursul inițiat de revista noastră pe anul 1956.

sul", Comitetul pentru Cultură Fizică şi Sport Bucureşti, în jurul oraşului Bucureşti sau spre alte locuri şi localităţi din ţara noastră.

O acţiune cicloturistică care iese din comun pentru ţara noastră, din cîte cunoaştem noi, este aceea a studentului romîn de la Facultatea de Ştiinţe Juridice — Marius Suciu-Sibianu, care pe o bicicletă marca „Turist" a parcurs între 11 septembrie — 1 octombrie 1956, următorul traseu de cca. 1.400 km : Bucureşti - Giurgiu - Russe (Rusciuc) - Trnovo - Sofia - Plovdiv - Burgas - Varna - Balcic - Russe (Rusciuc) - Giurgiu - Bucureşti.

Acţiunea sa cicloturistică este demnă de remarcat, cu atît mai mult cu cît tînărul student a plecat singur şi s-a descurcat foarte bine din toate punctele de vedere, dovedind mult curaj şi iniţiativă.

Aş putea spune că tot atît de îndrăzneţe sînt şi acţiunile mele din ultimii patru ani :

— 1953 — Bucureşti - Caracal - Craiova - Tg. Jiu - Petroşani - Haţeg - Simeria - Deva - Sibiu - Oraşul Stalin - Bucureşti.

— 1954 — Bucureşti - Oraşul Stalin - Sibiu - Păltiniş - Sibiu - Rîmnicul Vîlcea - Piteşti - Bucureşti.

— 1955 — Bucureşti - Urziceni - Hîrşova - Constanţa - Hîrşova - Brăila - Ploeşti - Oraşul Stalin - Tuşnad - Miercurea Ciuc - Topliţa - Borsec - Bicaz - Lacul Roşu - Piatra Neamţ - Bacău - Focşani - Bucureşti.

— 1956 — Traseul ce face obiectul lucrării de faţă.

Desigur că şirul turiştilor din ţara noastră nu se sfîrşeşte aci. El este destul de lung, iar cicloturiştii pasionaţi sînt destul de numeroşi dar au rămas necunoscuţi.

La 6 septembrie 1956, ziarul „Scînteia Tineretului" publică sub semnătura lui Carol Roman un articol însoţit de o fotografie, în care popularizează excursia de lungă durată a indianului Ram Ciandra Basu, student la Facultatea de Auto din oraşul Calcutta, care la 27 iunie 1956 a plecat pe bicicletă din acel oraş, a trecut — probabil întrebuinţînd alte mijloace de transport — prin Delhi - Lahore - Kabul - Teheran - Bagdad - Istambul - Sofia - Bucureşti (după două luni şi jumătate) cu intenţia de a călători şi prin alte ţări ale Europei, dorind să ajungă la Londra.

Tot în 1956, la 24 septembrie, ziarul „Informaţia Bucureştiului" publică sub semnătura lui S. Bonifaciu un articol în care popularizează excursia unui grup de studenţi polonezi : Zbigniew Chrupek, Jerzy Rokos, Andrzej Rudnicki, Joachim Niestroj şi Andrzej Stachurski, care au mers cu trenul de la Varşovia la Budapesta, trecînd prin Praga şi Viena, iar de la Budapesta au pornit pe biciclete, trecînd prin oraşele Belgrad, Sofia, Bucureşti, Constanţa, Budapesta, Bratislava, Cracovia de unde au luat trenul spre Varşovia.

★

Această lucrare are menirea de a arăta în ce constă performanţa mea şi cum explic obţinerea ei.

În ce constă performanţa mea :

2.710 km parcurşi în 14 zile (13 etape), singur, trecînd prin Ungaria, Cehoslovacia şi Romînia, pe o bicicletă de semicurse marca „Eska-Sport", căreia i-am adăugat un schimbător de viteză — sosind la Bucureşti tot atît de sănătos ca la plecare — fără să fi întrebuinţat măcar o singură dată vreo cheie de bicicletă, pompă, cleşte patent şi fără să fi înlocuit vreo piesă.

Pentru o mai bună orientare, voi prezenta o hartă a ţărilor respective şi traseul parcurs pe etape, cu ajutorul căreia se poate urmări drumul parcurs.

Etapa I — 19 septembrie 1956 : Curtici (R.P.R.) Bèkès-Csaba (R.P.U.) - Szolnok - Alberti . . . . . 180 km.

Etapa a II-a 20 septembrie 1956 : Alberti - Budapesta - Komárom (R.P.U.) - Komarno (R. Cehoslovacă) Nitra - Trnava . . . . . 240 km.

Etapa a III-a 21 septembrie 1956 : Trnava - Bratislava - Brno . . . 230 km.

Etapa a IV-a 22 septembrie 1956: Brno - Praga . . . . . 250 km.

23 septembrie 1956 : Praga (zi de odihnă, vizitarea oraşului).

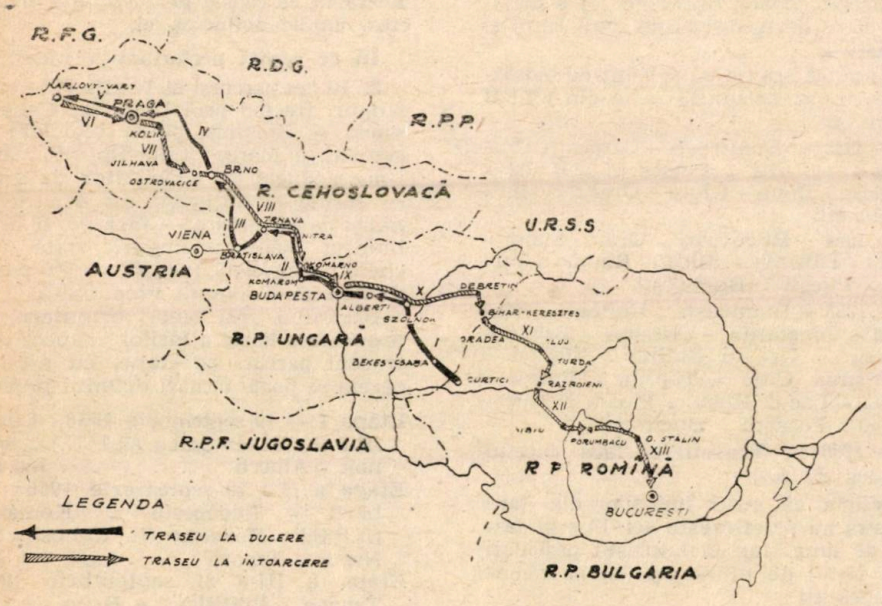
Etapa a V-a 24 septembrie 1956 : Praga (vizitarea oraşului pînă la ora 12) apoi drumul spre Karlovy-Vary (Karlsbad) . . . . . 130 km.

Etapa a VI-a 25 septembrie 1956 : Karlovy-Vary - Praga . . . . 130 km.

Etapa a VII-a 26 septembrie 1956 : Praga - Kolin - Jihlava - Ostrovačice . . . . . 230 km.

Etapa a VIII-a 27 septembrie 1956 : Ostrovačice - Brno - Nitra - Komarno (R. Cehoslovacă) . . . . 270 km.
Etapa a IX-a 28 septembrie 1956 : Komárom - (Ungaria) - Budapesta 100 km.
Etapa a X-a 29 septembrie 1956 : Budapesta - Szolnok - Debreczen - Bihar - Keresztes (Ungaria) . . 280 km.
Etapa a XI-a 30 septembrie 1956 : Episcopia Bihorului (R.P.R.) - Oradea - Cluj - Războieni . . . 210 km.
Etapa a XII-a 1 octombrie 1956 : Războieni - Alba Iulia - Sibiu - Porumbacu . . . . . 180 km.
Etapa a XIII-a 2 octombrie 1956 : Porumbacu - Făgăraş - Oraşul Stalin - Bucureşti . . . . . 280 km.

Total : 2.710 km.



Tot traseul l-am parcurs numai pe bicicletă, asigurat cu 10 kg mîncare de cea mai bună calitate, echipamentul potrivit scopului urmărit (încă 5—6 kg), piese de schimb şi materialul necesar rezolvării penelor de cauciuc (încă 2—3 kg). Deci în total am avut un bagaj de cca. 20 kg pe care l-am transportat într-un rucsac.

CUM EXPLIC PERFORMANŢA MEA

1. De mic copil am fost atras de aspectul general al unei biciclete, care îmi stîrnea dorul de ducă, dor ce m-a stăpînit întotdeauna. De asemenea eram atras în mod deosebit de întrecerile cicliste, iar mai tîrziu, cînd am putut lua parte eu însumi la întrecerile oficiale, am simţit o desfătare deosebită.

Niciodată nu am alergat doar cu ambiţia de a mă clasa întîiul, ci cu aceea de a cunoaşte ceea ce face un ciclist în timpul întrecerii. Mă interesa să cunosc stilul de alergare, dozarea efortului, depăşirea momentului psihologic (hotărîtor de cele mai multe ori într-o cursă ciclistă), pentru a afla cum aş putea alerga o distanţă maximă cu un efort minim.

Întrucît mi-am dat seama, cu destulă părere de rău, că nu pot fi un alergător de viteză, nu am insistat asupra vitezei, ci asupra rezistenţei (antrenament pentru distanţe mari).

2. Cunoştinţele mele şi-au adus aportul într-o măsură cu mult mai mare. Astfel singur mi-am desăvîrşit metoda de antrenament şi am cules date folositoare scopului urmărit. Am comparat rezultatele din diferite antrenamente şi pe baza datelor obţinute mi-am întocmit planul de antrenament în vederea călătoriei ce aveam să o fac. Tre-

buia să mă pregătesc cu minuțiozitate pentru plecarea la drum, atît din punct de vedere al organizării, cît și al punerii la punct în ceea ce privește partea tehnică, cu atît mai mult cu cît o călătorie pe bicicletă făcută prin trei țări, individual, e cu mult mai grea decît una făcută în grup, sau decît o cursă ciclistă oficială.

3. Mi-a fost de mare ajutor și faptul că starea mea fizică mi-a permis să rezist ușor încercărilor cicloturistice din ce în ce mai grele.

Inventarul bicicletei și echipamentul cicloturistului

— Alegerea și ajustarea celei mai potrivite biciclete.

Eu nu am avut o bicicletă proprie mai bună decît aceasta cu care am colindat trei țări. Aceasta nu înseamnă că nu am alergat pe tot felul de biciclete, de la cele de oraș pînă la cele de curse.

Avînd această posibilitate de a face comparație, am putut să stabilesc care este cea mai indicată bicicletă pentru un turist și anume : o combinație între bicicleta de semicurse și cea de curse. Această interesantă bicicletă are următoarele avantaje :

— Este **ușoară,** de cca. 10—12 kg, față de cea de oraș care are 20 kg ; cea de curse fiind prea ușoară este neindicată pe drumuri de țară. Pentru ca bicicleta să aibă o greutate cît mai mică, am renunțat la serviciul pe care-l fac aripile, scoțîndu-le (cei cei au biciclete de oraș vor scoate farul, dinamul, aripile, frîna din față).

— Este **durabilă,** întrucît am înlocuit furca din față cu una dintre cele mai solide (a unei vechi biciclete „Steyer"), precum și boaieurile cu cauciucuri ușoare, dar rezistente oricăror drumuri. Gențile acestei biciclete sînt ușoare și rezistente.

— Este **ușor de manevrat,** prin reducerea la maximum a frecărilor și a aderenței la teren. Pentru aceasta, cauciucurile de dimensiune mică : 27×1,1/4 — bine umflate — sînt cele mai indicate, întrucît ele au cea mai mică tangență cu șoseaua și permit ghidonului să se rotească ușor, condiții obligatorii pentru o rulare ușoară și păstrarea vitezei acumulate.

— **Ghidonul** de curse, curbat, sistemul de frînare simplu, ușor și absolut sigur : frîne de mînă la ambele roți.

Ca mijloc de asigurare a presiunii aerului în camerele de cauciuc am utilizat pompa de picior cu racord, superioară tuturor sistemelor de introducere a aerului.

— **Schimbătorul de viteză** l-am putut adapta foarte ușor, întrucît cadrul bicicletei Eska-Sport permite o asemenea adaptare, una dintre cele mai avantajoase pentru o acțiune cicloturistică de lungă durată, pe etape. Brațele de angrenaj, placa de angrenaj și lanțul au rămas aceleași, întrucît eu nu urmăream atît de mult o viteză mare, ci reducerea efortului. (În mod obligatoriu, lanțul trebuie să nu fie uzat, să calce perfect pe dinții pinionului și plăcii de angrenaj și să fie atît de întins încît să lucreze neforțat, liber).

— Am schimbat pinionul simplu, cu 18 dinți, cu unul care are trei rînduri de dinți : 16—18—20 (fig. 1).

Nu am adăugat ratrape din două motive : nu urmăream stabilirea unei viteze ridicate la urcuș și în al doilea rînd, nestînd toată durata etapei în șa, ratrapele devin deseori un chin, pe lîngă faptul că măresc greutatea generală a bicicletei.

Totuși, experiența m-a îndemnat să nu renunț complet la o parte din serviciul pe care-l fac ratrapele, acela de a ține laba piciorului cît mai fixată pe pedală — și am adoptat un sistem practic, foarte simplu și foarte bun, pe care-l recomand tuturor cicliștilor, acela de a bate în ținte pe talpa pantofului, cam la jumătatea distanței dintre locul indicat de încheietura degetului mare și tocul pantofului, o bucată de talpă lată de 1½ cm, în care se sprijină și se fixează laba piciorului pe pedală (fig. 2 și 3).

Astfel, talpa pantofului nu va mai aluneca înainte și înapoi și va ajuta la pedalat îndeosebi celor care pedalează cu vîrful orientat în jos, considerat de mine ca cel mai corect stil de a pedala.

— Am potrivit înălţimea şeii în aşa fel încît, stînd în şa şi avînd piciorul întins, să pot atinge neforţat pedala cu călcîiul în poziţia ei cea mai joasă.

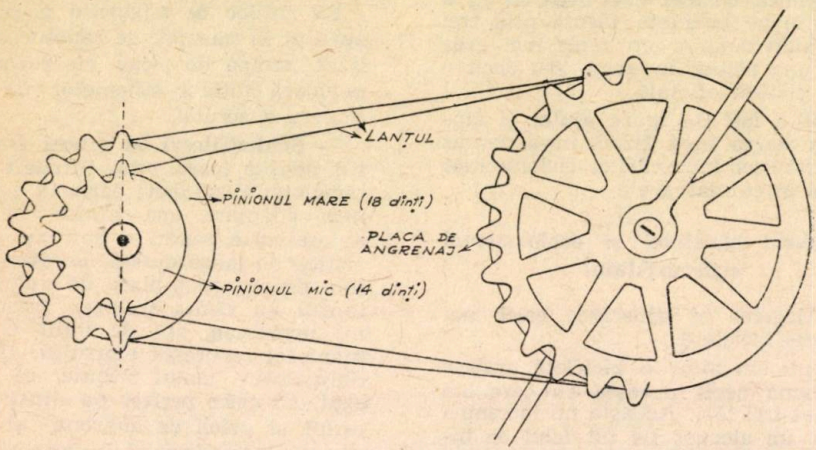


Fig. 1. Principiul pîrghiilor aplicat la schimbarea vitezei :
— la urcuş, vînt din faţă, se va rula cu lanţul pe pinionul mare ;
— la coborîş, vînt din spate, etc., se va rula cu lanţul pe pinionul mic.

— Am ajustat şaua în aşa fel încît distanţa dintre ea şi ghidon să permită formarea unui unghi convenabil de către linia bustului în poziţia aplecat cu mîinile pe ghidon şi linia orizontală a ţevii cadrului. Avînd statura potrivită, mi-a convenit poziţia cît mai joasă a ghidonului.

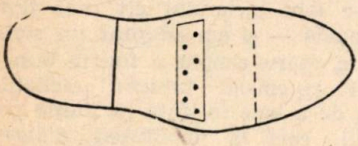


Fig. 2. Locul şi felul cum se fixează bucata de talpă.

— Echipamentul minim, dar obligatoriu, a fost următorul : maiou, tricou, chilot de lînă, şosete şi pantofi de ciclism ; pentru ploaie, vînt, frig, am mai adăugat în rucsac : mănuşi de ciclism, basc, două pulovere cu mîneci lungi, 1 trening, 1 impermeabil de pînză cauciucată, în afară de 3 rînduri de lenjerie pentru schimb, piese de schimb pentru bicicletă, care au constat în : două camere, 5—6 spiţe, un lanţ de cca. 10—14 zale, un cleşte patent, cheie de spiţe, diferite alte chei, bile diferite, 1 racord pentru pompă, trusa de lipit petice.

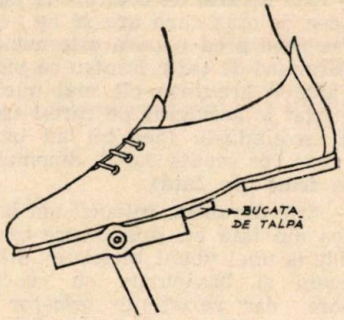


Fig. 3. Fixarea pedalei (profil).

TEHNICA ÎN CICLOTURISM

Nu se poate concepe o deplasare pe bicicletă fără o corectă poziţie în şa, care îi permite turistului să întrebuinţeze cît mai just şi mai cu folos forţele.

Cicloturistul trebuie să stea în şa nestingherit, comod, iar cînd pedalează

nu trebuie să-şi schimbe centrul de greutate, faţă de butucul de angrenaj. Cel care în mersul pe teren plat face mişcări în afara verticalei şi a direcţiei de mers, sau cel care schimbă centrul general de greutate cînd pe-o roată cînd pe cealaltă, face mişcări inutile şi obositoare. Este adevărat că la urcuş, la „ruperi" şi la „sprint", sînt necesare aceste mişcări care dau o scurtă impulsie, după care ciclistul îşi reia poziţia normală în şa.

Cum se porneşte într-o excursie pe bicicletă

Şi logica şi experienţa mi-au arătat că plecarea trebuie să fie într-un ritm moderat, pentru a da posibilitatea organismului să se adapteze treptat la efortul ce i se va cere. Viteza se va mări treptat, pe primii 20—30 km păstrîndu-se o viteză medie.

Este greşit — mai ales cînd se pleacă în grup — să aibă loc întreceri care epuizează organismul de forţele necesare pentru tot parcursul. Ţinta trebuie să fie : terminarea excursiei fără prea mare oboseală, pentru ca excursia să fie într-adevăr o plăcere şi nu un chin.

— Cel mai însemnat fapt pentru mine a fost acela de a şti să-mi dozez efortul în timpul unei etape. Pentru aceasta am căutat să observ întotdeauna cum se adaptează organismul la noua situaţie şi cum reacţionează cînd dozarea efortului este greşită sau cînd făceam greşeli tehnice elementare.

Rezultatul a fost următorul : de cîte ori plecam într-un tempo mai viu, de cîte ori s-a întîmplat ca primii 5—10 km să fie urcuş, de cîte ori plecam cu stomacul prea încărcat, de cîte ori beam apă în timpul etapei, tot de atîtea ori organismul reacţiona nefavorabil. Mai tîrziu, cînd această constatare a făcut să-mi schimb felul de a mă comporta, am ajuns ca printr-un efort minim şi judicios întrebuinţat, printr-o justă împărţire a etapelor (îndeosebi prima parte să nu fie urcuş), printr-o alimentaţie chibzuită etc. să ajung fără extenuare la ţinta propusă, să parcurg etape mari de 200—250—300 km pe zi.

Ceea ce am remarcat în toate tururile mele cicliste individuale prin ţară, din ultimii patru ani, este următorul fapt : cu cît etapele se apropiau de sfîrşit, cu atît am putut să le parcurg mai uşor, mai rapid, ultimele fiind de obicei cele mai lungi.

După ce organismul a ieşit din liniştea sa de la plecare şi s-a acomodat cu lucrul pe primii 20 km, el trebuie să intre într-o perioadă de lucru, cu frecvenţă uniformă.

Cum se pedalează

Organismul meu s-a obişnuit ca după primii 15—20 km să intre într-o stare de echilibru, dîndu-mi posibilitatea să nu mă mai preocupe rularea, ci să observ împrejurimile şi să reţin ceea ce mă încîntă. Organismul meu lucrează ritmic, ca un ceasornic. L-am obişnuit să lucreze cîţiva km într-o continuă pedalare, menţinînd aceeaşi viteză, aceeaşi frecvenţă pe teren plat, pentru ca să alternez mai apoi cu celălalt sistem de pedalare şi anume : după ce am acumulat o viteză apreciabilă, întrerup pedalarea şi-mi odihnesc muşchii rămînînd cu braţele de la angrenaj în poziţie orizontală, pentru ca numai după ce viteza a scăzut simţitor să reîncep pedalarea. Prin acest ultim fel de a pedala, am combinat efortul cu odihna. Sistemul este clasic. Eu totuşi, combinînd cele două sisteme de mai sus, nu m-am simţit mai obosit decît dacă aş fi întrebuinţat numai sistemul clasic. În schimb am reuşit să cîştig cîţiva kilometri în aceeaşi unitate de timp.

Cum am folosit schimbătorul de viteză

Pentru ca să păstrez aceeaşi frecvenţă în mişcarea de rotaţie a plăcii de angrenaj — deci o încordare uniformă a musculaturii — am adăugat bicicletei un schimbător de viteză, aparat mic şi ideal, care permite, cum se va vedea mai jos, menţinerea unui efort constant pe şosele cu profil foarte variat şi în condiţii atmosferice diferite.

Cînd ciclistul este mai puţin antrenat, cînd şoseaua este în urcuş, cînd vîntul bate din faţă, el va trebui să ruleze cu lanţul pe pinionul care are dinţii cei mai numeroşi, aceasta uşurînd efortul, fiindcă braţele pîrghiei acestui pinion sînt mai mari.

Cînd ciclistul coboară în pantă, cînd bate vîntul din spate, cînd se află în „plasa" unui alt ciclist care are viteză mare, acesta va rula cu lanţul pe pinio-

nul cu dinţii cei mai puţini, care îi va permite o viteză mare, dar cu acelaşi efort fizic.

Coborîrea şi urcarea lanţului de pe un pinion pe altul cu ajutorul schimbătorului de viteză va cere cicloturistului un exerciţiu deosebit în perioada de antrenament şi o justă întrebuinţare a schimbătorului.

Se va porni de obicei cu lanţul pe pinionul mare, îndeosebi cînd se rulează la urcuş. Cel care acţionează invers şi nu simte în primele cîteva minute oboseala, o va simţi puţin mai tîrziu, după 3—4 km.

Remarc greşeala pe care am făcut-o în etapa a VI-a Karlovy-Vary (Karlsbad)—Praga (130 km), cînd am pornit pe pinionul cu 18 dinţi, considerînd că nu va fi prea mult dacă voi urca astfel cca. 10 km. (Trebuie să amintesc că ieşirea din Karlovy-Vary seamănă perfect cu serpentinele Timişului nostru pînă în Predeal). Deşi dormisem bine, deşi hrana a fost consistentă, deşi eram foarte dispus, etapa am parcurs-o în 8 ore (în ziua precedentă o parcursesem numai în 5 ore).

Remarc de asemenea întrebuinţarea justă a schimbătorului de viteză în etapa a XII-a : Porumbacu - Făgăraş - Oraşul Stalin - Bucureşti, cînd pe un traseu foarte variat : Dealul Perşanilor, Timişul de Sus, Posada (cu vînt din faţă în a doua jumătate a etapei) am parcurs, fără să mă obosesc prea mult, cca. 280 km în 12 ore.

Cum se face frînarea bicicletei

Pentru cei ce au biciclete cu torpedo tehnica frînării se face apăsînd pe o pedală în sens invers decît sensul pedalării în mers. Totuşi, frînarea, chiar la bicicleta cu torpedo, nu se va face brusc, ci în mod treptat, astfel încît roata din spate să nu fie blocată pentru că în acest caz nu se obţine frînarea ci patinarea roţii, stricarea cauciucului şi eventual căderea de pe bicicletă.

Pentru cei ce au bicicletă cu frînă de mînă, chestiunea e mai grea şi cere o mai mare atenţie din partea cicloturistului, precum şi o deosebită rutină. Roţile vor trebui să fie perfect centrate aşa încît strîngînd manetele frînelor, genţile să fie strînse simultan şi progresiv de cauciucul ghiarelor frînii, pe toată circumferinţa lor şi nu numai pe unele porţiuni. Altfel, oprirea se va face defectuos şi periculos, în hopuri — şi se va putea produce ruperea cablului interior al frînii, ruperea ghiarelor sau căderea de pe bicicletă.

La frînare vom apăsa mai întîi pe maneta corespunzătoare frînii roţii din spate şi după aceea pe maneta frînii roţii din faţă. Apăsarea nu se va face brusc, în acest fel evitîndu-se derapărea şi chiar o răsturnare.

Preluarea mingii din serviciu în jocul de volei

GHEORGHE CONSTANTINESCU
antrenor

Printre lipsurile de ordin tehnic remarcate atît la echipele avansate cît și la cele începătoare, care frînează un salt calitativ mai pronunțat și care reprezintă în momentul de față, deficiența principală a jucătorilor noștri de volei, este preluarea mingii din serviciu.

În cele ce urmează, vom analiza importanța preluării serviciului în volei și vom da unele indicații pentru perfecționarea acestui element tehnic.

Spre deosebire de majoritatea celorlalte jocuri sportive, în jocul de volei, fiecare greșeală comisă la preluarea serviciului reprezintă un punct pentru adversar. Perfecționarea preluărilor din serviciu poate fi deci un element hotărîtor în obținerea victoriei. În jocul modern de volei, îmbunătățirea acestui important element, este impusă de următorii doi factori :

a) creșterea deosebită a forței și a varietății în execuția serviciului ;

b) necesitatea construirii de combinații tactice variate în atac.

La echipele avansate, serviciul nu mai este o simplă punere în joc a mingii ; el a devenit o veritabilă lovitură de atac, fiind executat cu o deosebită forță și precizie. De asemenea, varietatea tehnică a serviciilor a crescut considerabil (servicii cu rotarea brațului, de sus din față, tăiate, înalte etc.) făcînd ca preluările mingii din serviciu să devină și mai dificile. Preluarea serviciilor este îngreuiată de cele mai multe ori de „paravanul" format din doi, trei sau patru jucători din terenul advers care împiedică urmărirea traiectoriei mingii pornită din serviciu. În același timp, simpla preluare a serviciului nu mai este suficientă, ci ea trebuie urmată de construirea unor acțiuni ofensive variate și eficace, ținînd seama de îmbunătățirea elementelor de apărare (blocaj în grup, plonjoane variate etc.).

Construirea acestor acțiuni tactice, uneori dificile, după scheme precise, nu este posibilă fără o preluare corectă a mingii din serviciu care să permită trecerea rapidă în atac și obținerea inițiativei în joc.

Indicații pentru perfecționarea preluării mingii din serviciu

Preluările din serviciu depind în primul rînd de doi factori :

— Poziția și acțiunea jucătorului, la primirea și pasarea mingii din serviciu.

— Așezarea jucătorilor pe teren și acțiunile echipei la primirea serviciului.

1. În volei ca și în celelalte jocuri sportive, preluarea mingii cuprinde două momente distincte : **primirea** și **pasarea** mingii. Spre deosebire însă de baschet, fotbal, handbal, în volei aceste două momente sînt despărțite de un interval de timp foarte scurt, se confundă chiar, ceea ce îngreuiează mult preluările, deoarece mingea nu poate fi oprită sau reținută nici o fracțiune de secundă ci trebuie pasată imediat unui partener. Prin aceasta, preluările în volei sînt mult mai dificile, ele cerînd jucătorului o coordonare perfectă între momentul de primire și retrimitere a mingii.

Poziția jucătorului la primirea serviciului este poziția fundamentală obișnuită, adică cu picioarele puțin depărtate (aproximativ cît lățimea umerilor), cu un picior înaintea celuilalt, genunchii puțin îndoiți, trunchiul aplecat către înainte, brațele îndoite din coate, relaxate (fig. 1). În privința piciorului așezat mai în față acesta poate fi după preferință dreptul sau stîngul. Se recomandă totuși ca jucătorii din partea stîngă a terenului să aibă piciorul stîng înainte, iar cei din partea dreaptă piciorul drept pentru a fi orien-

taţi către interiorul terenului. În general, cu excepţia jucătorului nr. 4 (după cum vom vedea în capitolul următor), jucătorii vor fi astfel orientaţi pe teren, încît linia umerilor să fie perpendiculară pe traiectoria serviciului. Jucătorul care primeşte serviciul face un pas înainte în întîmpinarea mingii pen-

Fig. 1

tru a o primi şi a o pasa coechipierilor printr-o întindere succesivă din glezne, genunchi, şolduri, trunchi şi braţe.

În preluarea serviciilor foarte puternice, traiectoria mingii fiind razantă cu plasa şi viteza mult mai mare, succesiunea normală a mişcărilor enunţate mai sus, nu mai este posibilă. În această situaţie preluarea mingii se face numai prin amortizare din degete, braţe şi chiar din trunchi prin lăsare pe spate cînd traiectoria este foarte joasă.

Unii jucători întrebuinţează pentru preluarea mingilor joase şi puternice tehnica cu două mîini de jos (sistemul cehoslovac) fără lăsarea trunchiului sub minge. Acest procedeu asigură preluarea dar este în detrimentul preciziei pasei.

Greşeli mai frecvente în preluarea serviciului :

a) Lipsa de relaxare premergătoare primirii serviciului. Jucătorii începători în special, sînt de obicei crispaţi, rigizi, înainte de primirea serviciului, cu teamă de preluare (mai ales în cazul serviciilor puternice sau liftate), cu o poziţie de primire contractată, care împiedică amortizarea şocului la primirea şi executarea simplă a mişcărilor de transmitere a mingii.

b) Poziţia statică a jucătorilor în momentul primirii serviciului.

c) Participarea numai cu braţele în acţiunea de trimitere a mingii, fără ajutorul genunchilor şi trunchiului. Această greşeală are ca efect lipsa de forţă cît şi lipsa de precizie în pasare.

d) Lipsa de atenţie : nu se urmăreşte suficient de atent atît juçătorul advers care execută serviciul cît şi traiectoria mingii. De obicei jucătorii comentează faza precedentă ce a dus la schimbarea serviciului sau pierderea punctului şi nu intră imediat în dispozitivul cel mai bun de primire a serviciului.

e) Gîndirea tactică a jucătorului la primirea serviciului : jucătorul ce primeşte serviciul trebuie să aibă în vedere cine şi cum serveşte, unde şi cum stă şi cui trimite mingea. Rezolvînd în bune condiţii aceste probleme, preluarea serviciului va fi mult îmbunătăţită.

2. **Aşezarea jucătorilor pe teren şi acţiunile echipei la primirea serviciului** au ca scop acoperirea în cît mai bune condiţii a terenului de joc şi crearea posibilităţii de a trece rapid şi eficace în atac.

Ţinînd seama de aceste două sarcini, aşezarea echipei pe teren este în funcţie de :

Serviciul echipei adverse.

Concepţia tactică a echipei proprii.

Factorii externi.

1. **Aşezarea echipei pe teren în funcţie de serviciul advers.**

Pentru preluarea serviciilor de jos, jucătorii se aşază de obicei pe teren în formă de W cu vîrfurile spre plasă, jucătorul nr. 3 avînd de supravegheat porţiunea de teren de lîngă plasă, jucătorii nr. 4, 6 şi 2, dispuşi cam pe aceeaşi linie vor apăra centrul terenului, iar jucătorii nr. 5 şi 1 vor avea de preluat mingile trimise spre fundul terenului (fig. 2).

Pentru preluarea serviciilor puternice jucătorii vor fi aşezaţi în teren ca în figura 3. De remarcat aşezarea jucătorului nr. 2 în interiorul terenului la 2 - 2,5 m de tuşa laterală, a jucătorului nr. 4 la cca. 1 m în interior, precum şi dispunerea jucătorilor pe două linii, prima cuprinzînd jucătorii nr. 4, 6, 3 şi 2, iar a doua jucătorii nr. 5 şi 1, în spaţiile libere dintre jucătorii primei linii. La echipele cu jucători specializaţi pe posturi (trăgători-ridicători) pentru a se favoriza acţiunea trăgăto-

rului principal jucătorul nr. 6 se va aşeza în stînga nr. 3 cînd acesta este ridicător şi în dreapta lui cînd acesta este trăgător. La echipele cu jucători nespecializaţi pe posturi (jucători completi) este indicat ca jucătorul nr. 6 să se aşeze în dreapta jucătorului nr. 3 pentru a putea ataca mai uşor atît din

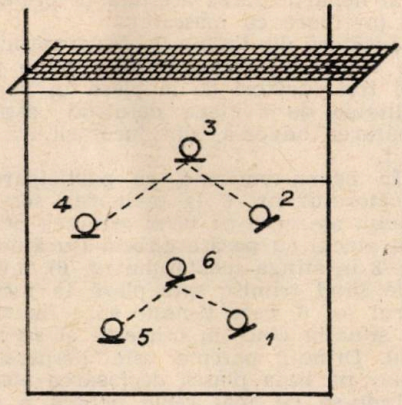


Fig. 2

pasă directă cît şi prin intrarea unui jucător din linia a doua.

De asemenea tot în fig. 3 observăm orientarea jucătorilor faţă de serviciul advers, cu linia umerilor perpendiculară pe traiectoria serviciului, cu excepţia jucătorului nr. 4 care are umărul stîng mai înainte (pentru a putea trimite în mai bune condiţii mingea spre interiorul terenului). Jucătorul nr. 6 trebuie să se găsească mai înapoia jucătorului nr. 3, potrivit dispoziţiilor regulamentare.

Distanţa jucătorilor faţă de plasă este în funcţie de traiectoria serviciului (la serviciile cu traiectorie joasă întregul dispozitiv se deplasează înainte), de înălţimea jucătorilor şi de factorii externi (vînt). Distanţa dintre cele două linii este bine să nu fie prea mare pentru ca jucătorii să se poată vedea bine între ei.

Jucătorii din linia a II-a de preluare (nr. 5 şi 1) au de asemenea rolul de a dubla jucătorii din prima linie în situaţia cînd aceştia nu pot prelua serviciile sau cînd le preiau defectuos.

Aşezarea jucătorilor pe teren la primirea serviciului amintită mai sus, nu trebuie interpretată şablon, ci trebuie să ţină seama atît de caracteristicile serviciului adversarului, cît şi de posibilităţile proprii de preluare. În situaţia cînd într-o echipă există spre exemplu unul sau doi jucători slab pregătiţi în ceea ce priveşte preluarea mingii, aceştia vor fi încadraţi sau ajutaţi de coechipierii mai bine pregătiţi care îşi măresc astfel zona proprie de primire a serviciului. Se pot fixa astfel „zona de responsabilitate" la primirea serviciului, în care anumiţi jucători supraveghează o zonă mai mare, jucătorilor cu preluări slabe micşorîndu-li-se zonele respective. De asemenea, la aşezarea pe teren, trebuie să se ţină seama încă înainte de începerea jocului şi de zonele vizate mai frecvent de jucătorii cu servicii dificile, plasînd în aceste zone, în urma observaţiilor jucătorii mai bine pregătiţi pentru primirea serviciilor dificile.

Unii antrenori preconizează preluarea serviciilor în cinci jucători prin deplasarea jucătorului nr. 3 sau 2 spre plasă. În această situaţie jucătorul care se găseşte în mijlocul terenului (nr. 6 sau 3) apără partea centrală, extremele din linia I se aşază mai în interior, întreg dispozitivul avînd forma de W. Acest sistem este avantajos în cazul serviciilor foarte puternice cînd nu

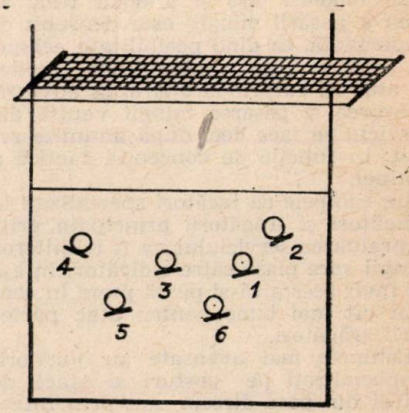


Fig. 3

se joacă cu intrarea unui jucător din linia a II-a şi cînd jucătorul de la plasă poate corecta mingile venite spre plasă.

Desigur că în toate situaţiile jucătorii vor ţine seama de regulile individuale de preluare (poziţie, orientare, relaxare, atenţie etc.).

Greşeli mai frecvente în aşezarea jucătorilor pe teren :

a) aşezarea jucătorului nr. 2 prea aproape de tuşa laterală ceea ce face ca distanţa între jucătorii din linia I de preluare să se mărească şi astfel să prezinte spaţii libere mai vulnerabile ;

b) distanţa prea mare între jucătorii nr. 6 şi nr. 3, zona cea mai vizată de serviciile puternice ;

c) aşezarea şablon pe teren, fără a se ţine seama de caracteristicile serviciului advers, posibilităţile proprii de preluare şi factorii externi ;

d) lipsa foarte frecventă a dublării jucătorului ce primeşte serviciul.

2. **Aşezarea echipei pe teren în funcţie de concepţia tactică proprie.**

Acţiunea de preluare a mingilor din serviciu cuprinde după cum aminteam mai sus două faze distincte : pe de o parte primirea corectă a mingii, iar pe de altă parte pasarea mingii cu o traiectorie convenabilă partenerilor de la plasă. Desigur că principala grijă a jucătorului şi a echipei va fi în primul rînd prima fază, aceea a primirii mingii, astfel ca adversarul să nu poată face punct direct din serviciu. În voleiul modern însă şi a doua fază, aceea a pasării mingii, este deosebit de importantă, ea dînd posibilitate echipei ca prin variaţia combinaţiilor tactice în atac să surprindă apărarea adversă. Primirea şi pasarea mingii venită din serviciu se face deci după anumite reguli, în funcţie de concepţia tactică a echipei.

La echipele cu jucători specializaţi în ridicători şi trăgători, principala grijă la preluarea serviciului va fi trimiterea mingii spre plasă către ridicător, în aşa fel încît acesta să-şi poată pune în condiţii cît mai bune pentru atac partenerii trăgători.

Echipele mai avansate au jucătorii nespecializaţi pe posturi şi atacă de obicei din pase directe, sau prin intrarea unui jucător din linia a II-a. Aceste echipe, preluînd mingea din serviciu, pasează direct sau dirijează mingile către jucătorul care execută intrarea în linia I (în cazul cînd serviciul este dificil, nepermiţînd efectuarea în bune condiţii a pasei directe).

Concepţia tactică a echipei, în funcţie de formula de echipă şi de combinaţiile tactice ce şi le propune, poate aduce după sine şi schimbări în aşezarea jucătorilor pe teren la primirea serviciului. Spre exemplu, în aplicarea tacticii de atac cu intrarea unui jucător din linia a II-a deosebim două variante care influenţează aşezarea echipei pe teren :

1) participarea jucătorului ce execută intrarea la preluarea mingii din serviciu ;

2) neparticiparea acestuia la preluare (preluare cu mascare).

Jucătorii din linia a II-a care execută de obicei intrarea pentru a pune pe cei trei jucători de la plasă în posibilitatea de a ataca, derutînd astfel apărarea adversă, sînt jucătorii nr. 6 şi 1.

În prima variantă, cu participarea jucătorului nr. 6 la preluarea serviciului, aşezarea pe teren este cea pentru atacul cu pasare directă (jucătorul nr. 3 în stînga jucătorului nr. 6), mingile fiind trimise spre plasă la jucătorul nr. 6, care ţîşneşte spre înainte în situaţia cînd nu primeşte el serviciul. Drumul parcurs este perpendicular pe linia plasei, deplasarea efectuîndu-se cît mai rapid pentru a se afla în poziţie stabilă la primirea mingii de la coechipier. Dacă nr. 6 se află pe traiectoria serviciului, pasează mingea unuia din partenerii de la plasă potrivit sarcinilor primite.

Cînd intrarea este executată de jucătorul nr. 1, aşezarea jucătorilor pe teren este diferită (fig. 4). Jucătorul nr. 1 se plasează în stînga jucătorului nr. 2 şi înaintea jucătorului nr. 6 pentru a avea un drum mai scurt de parcurs pînă la plasă. Jucătorul nr. 6 se găseşte mai retras pentru a acoperi locul lăsat liber spre fundul terenului prin deplasarea jucătorului nr. 1 înainte, însă obligatoriu în stînga jucătorului nr. 1 pentru a nu contraveni regulamentului de joc.

În a doua variantă — neparticiparea jucătorului ce face intrarea (respectiv nr. 1) la preluarea serviciului advers — preluarea serviciilor se execută de către ceilalţi cinci jucători, jucătorul ce face intrarea fiind „mascat" de cîte un partener (respectiv jucătorul nr. 3 sau 2) şi avînd numai sarcina deplasării spre plasă şi a pasării mingii pentru executarea atacului. Cei cinci jucători ce preiau serviciile sînt aşezaţi în acest caz în W. În această situaţie este necesar ca cei cinci jucători să fie bine pregătiţi pentru preluarea sarcinilor şi să poată acoperi în bune condiţii terenul de joc în cinci jucători. Jucătorul nr. 6 este mascat de jucăto-

rul nr. 3, deplasarea efectuîndu-se prin dreapta acestuia, iar jucătorul nr. 1 de jucătorul nr. 2 care se deplasează fie prin dreapta fie prin stînga acestuia. Deplasarea jucătorului nr. 5 în linia I se face numai în cazul cînd jucătorul nr. 3 este stîngaci.

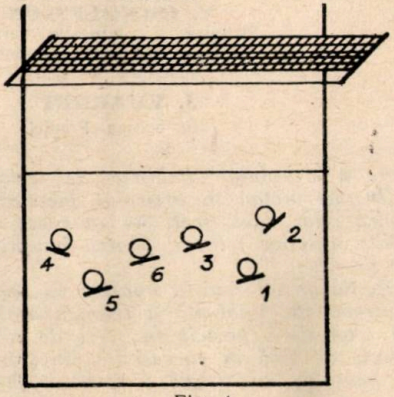


Fig. 4.

Jucătorii ce execută deplasarea în linia I trebuie să fie jucători care pasează precis şi cu simţ tactic dezvoltat.

Mulţi antrenori şi jucători se întreabă dacă este bine ca la primirea serviciilor să se fixeze sarcini precise, obligatorii jucătorilor în construirea combinaţiilor tactice în atac, sau să se lase construirea acestor acţiuni la iniţiativa şi aprecierea jucătorului. Astfel unii antrenori fixează pentru fiecare jucător în parte şi în toate cele şase poziţii (posturi) ce le poate ocupa în teren, direcţii obligatorii de pasare a mingii în funcţie de concepţia tactică stabilită şi de posibilităţile tehnice ale jucătorului. Alţii dimpotrivă lasă liberă construirea acestor acţiuni, în funcţie de iniţiativa şi inventivitatea jucătorilor.

Socotim că ar fi greşit ca toate acţiunile jucătorilor să fie îngrădite în scheme tactice şablon rigide, după cum nici construirea acţiunilor tactice lăsată numai la libera apreciere a jucătorilor nu este recomandabilă. Antrenorul trebuie să indice tactica de joc ce se va aplica la primirea serviciilor, iar jucătorii să aplice în mod creator această tactică în funcţie de situaţiile ivite în decursul jocului şi în limita cunoştinţelor lor tehnice. Prin aceasta varietatea acţiunilor va creşte, obişnuind totodată jucătorul să gîndească, să se orienteze tactic şi să-şi dezvolte spiritul de răspundere.

3. Aşezarea echipei pe teren în funcţie de factorii externi

Principalii factori externi care pot influenţa aşezarea echipei pe teren la primirea serviciului sînt vîntul, ploaia şi luminozitatea.

Dacă echipa ce primeşte serviciul are vînt din faţă, întregul dispozitiv de preluare a serviciilor va fi mai retras, iar deplasarea în faţă în întîmpinarea mingii a jucătorului care primeşte mingea va fi redusă. Dacă vîntul bate din spate, oprind deci mingea din zbor, echipa se va aşeza mai înainte şi va executa o deplasare mai mare în întîmpinarea mingii.

În situaţiile cînd vîntul bate din lateral, întregul dispozitiv se va deplasa spre partea respectivă — după direcţia vîntului — pentru a acoperi în mai bune condiţii terenul.

Desigur că acestea sînt reguli generale, înaintarea sau retragerea dispozitivului cum şi întîmpinarea mai pronunţată sau mai redusă a mingii fiind în funcţie de felul serviciului advers şi de tăria vîntului.

În caz de ploaie aşezarea pe teren va fi normală recomandîndu-se însă ca pasarea mingilor primite din serviciu să se facă cu o traiectorie nu prea înaltă şi către jucătorul mai apropiat, mai ales cînd mingea a devenit grea şi alunecoasă.

Cînd jocurile se desfăşoară în condiţiile unei luminozităţi reduse, pe înserat în special, se recomandă o poziţie mai joasă a jucătorilor în teren pentru a se putea urmări mai bine traiectoria mingii pe fondul de culoare deschisă a cerului.

Observaţiile şi recomandările de mai sus au un caracter general, ele trebuind să fie interpretate şi aplicate de către jucători şi antrenori potrivit specificului fiecărei echipe. Învăţarea şi perfecţionarea preluării mingii din serviciu cuprinde de obicei exerciţii mai aride ce nu dau jucătorilor satisfacţii imediate — cum ar fi în executarea loviturilor de atac spre exemplu — şi de aceea jucătorii nu sînt atraşi în mod deosebit pentru exersarea lor. Trebuie înţeles însă că fără perfecţionarea acestui element nu poate exista progres în volei şi deci munca perseverentă pentru îmbunătăţirea lui va aduce satisfacţii mai încete, dar sigure, atît pentru jucători şi echipe cît şi pentru voleiul din ţara noastră în general.

Tehnica franceză și actuala tehnică austriacă *)

GR. JOUBERT
Profesor de educație fizică, antrenor de schi la Université Club-Sky din Grenoble

V. ORNOLFSSON
Profesor de educație fizică, diplomat al Școlii naționale austriace de schi

J. VUARNET
din echipa Franței

Această traducere este o continuare a articolului publicat de revista noastră (nr. 1/1958). Joubert și Vuarnet arătau în articolul precedent că deși scopul final urmărit de tehnica celor două școli — austriacă și franceză — este același, totuși exercițiile succesive folosite pentru însușirea tehnicii ocolirilor paralele moderne se deosebesc.

Sperăm că odată cu publicarea acestui articol revista noastră va reuși să elucideze în bună măsură mult controversata problemă a tehnicii ocolirilor. Comparînd părerile calificate a celor două principale școli de schi (franceză și austriacă), privind procedeele de bază în succesiunea învățării tehnicii schiului, tehnicienii noștri vor reuși să lămurească o serie de probleme care înainte le erau confuze.

Pentru a înlătura eventualele confuzii redacția a înlocuit termenul „tehnica modernă" adoptat de autori pentru a denumi tehnica preconizată de ei, cu termenul de „tehnica școlii franceze".

Această denumire ni se pare mai proprie, dat fiind că la ora actuală însăși școala franceză s-a orientat spre adoptarea tehnicii preconizată de susnumiții autori.

ASEMĂNĂRI ȘI DEOSEBIRI

Tehnica franceză și tehnica austriacă actuală au ca scop realizarea aceloraşi mișcări.

Cele două tehnici propun însă schiorilor care vor să atingă acest scop, exerciții de multe ori diferite, nu numai în privința amănuntelor dar și în privința principiilor.

Vom preciza mai jos deosebirile dintre cele două tehnici.

1. COBORÎRE DIRECTĂ

Ambele metode preconizează o atitudine naturală scopul fiind același: căutarea unei relaxări maxime. Pentru aceasta sînt propuse exerciții variate în timpul coborîrilor ușoare: îndoiri ale unui picior (prin descărcarea unui schiu sau ridicarea piciorului **n.r.**), ridicarea unui schiu, sprijin în bețe.

*) Din revista „Ski Français" nr. 97 din 15 noiembrie 1957.

2. COBORÎRE OBLICĂ

Tehnica franceză

Pe pante ușoare, rezervate începătorilor, poziția în coborîrea oblică este relaxată, asemănătoare celei din coborîrea directă; schiurile sînt mai apropiate, iar schiul din deal, mai în față.

Pe panta abruptă, pentru o mai bună cantare, schiorul poate să îndoaie genunchii spre deal și să efectueze drept compensare o mișcare de înclinare și răsucire a corpului înspre vale.

În concurs, pe pante înghețate și foarte abrupte schiorul, pentru a canta mai bine încărcînd egal ambele schiuri, ia o poziție de îndoire laterală în arc, contractată, cu răsucire spre vale (fig. 1).

Tehnica austriacă

Indiferent de pantă schiorul adoptă în coborîrea oblică o poziție de îndoire laterală în arc a corpului și de răsucire foarte pronunțată. Această poziție este păstrată și în derapări deci ea nu este adoptată pentru a favoriza o mai bună cantare.

Ea prezintă avantajul că uşurează menţinerea în faţă a schiului din deal, dar prezintă inconvenientul că provoacă o contracţie neobişnuită a corpului schiorului începător şi-l obligă să-şi schimbe poziţia în timpul coborîrilor pe teren variat, atunci cînd trece prin dreapta sau stînga diferitelor ridicături. Această poziţie se păstrează în toate exerciţiile, chiar şi în ocolire (fig. 2).

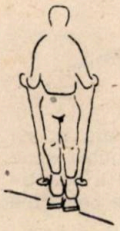


Fig. 1

Fig. 2

3. POZIŢIA ÎN DERAPAJ

Tehnica franceză

Corpul în uşoară opoziţie şi foarte puţin îndoit lateral în arc, braţele în poziţie de echilibrare, schiurile cu talpa pe zăpadă (fig. 3).

Tehnica austriacă

Identică cu poziţia de coborîre oblică, schiurile cu talpa pe zăpadă (fig. 4).

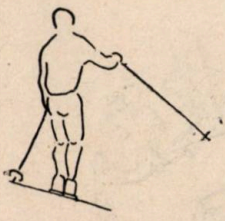


Fig. 3

Fig. 4

4. DECLANŞAREA DERAPAJULUI

Tehnica franceză

Există trei variante :

— trecerea de la poziţia de coborîre oblică la poziţia de derapare este suficientă pentru începerea derapajului în cazul unei zăpezi uşoare ;

— adăugarea la prima variantă a unei flexii a picioarelor, care îi măreşte eficacitatea ;

— împingerea laterală a schiurilor cu ajutorul îndoirii laterale în arc localizată mai mult la nivelul şoldurilor, ceea ce o face eficace pe orice zăpadă (vezi „Sky Français" din 15 octombrie 1957, articolul : „Îndoirea laterală în arc a corpului în schiul modern" — publicat în revista Cultură Fizică şi Sport nr. 1/1958).

Tehnica austriacă

Angajarea în derapaj se produce printr-o împingere a schiurilor sub corp provocată de mişcarea de îndoire laterală a corpului în arc localizată mai mult la nivelul genunchilor (se produce o alunecare a cozilor schiurilor spre vale şi o îndoire a genunchilor spre deal).

Poziţia de coborîre oblică, cu îndoirea laterală a corpului în arc şi răsucire spre vale rămîne neschimbată în tot timpul acestei mişcări.

5. OCOLIRI SPRE DEAL

Tehnica franceză

La împingerea laterală a schiurilor sub corp descrisă mai sus se adaugă o răsucire a schiurilor spre deal în timp ce bustul face o răsucire în sens invers mai accentuată. Se zice că se petrece o împingere răsucită a schiurilor prin îndoirea laterală în arc cu răsucirea corpului. Schiorul revine pe urmă cu faţa spre schiuri pentru a-şi relua coborîrea oblică (fig. 5).

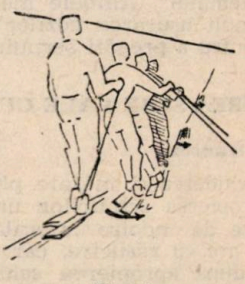


Fig. 5

Tehnica austriacă

Este identică cu derapajul declanşat prin împingerea cozilor. Această mişcare este uşor de executat. După pă-

rerea noastră prezintă inconvenientul că este prea simplă, insuficient de amplă şi are tendinţa de a repune schiorul în poziţie de cantare (fig. 6).

Fig. 6

6. „JOC DE DERAPAJ"

Ambele metode acordă o importanţă mare jocului de derapaj. Jocurile de derapaj sînt considerate ca foarte utile pentru însuşirea „jocului de canturi" şi ca un excelent mijloc pentru învăţarea şerpuirii. Cele două tehnici prezintă aceleaşi deosebiri ca şi derapajul şi ocolirea spre deal.

7. UŞURAREA SCHIURILOR PRIN DETENTĂ

(flexie-extensie)

Detenta este folosită în ambele cazuri de la începutul învăţării. Tehnica franceză asociază mai precis jocul dinamic al picioarelor cu înfigerea beţelor şi foloseşte îmbinarea acestor mişcări pentru a ajuta ocolirea înspre vale. Procedînd astfel se foloseşte mai puţin „stemmul". Ambele metode utilizează mult uşurarea cozilor prin săritură pentru a pregăti şerpuirea.

8. OCOLIREA SPRE VALE CU STEMM

Tehnica franceză

a) Deschiderea (jumătate plug **n. r.**).

b) Apropierea schiurilor urmată de o mişcare de îndoire laterală a corpului în arc cu răsucire, care produce imediat după apropierea schiurilor o împingere şi răsucire a lor. Braţele sînt în poziţie de echilibrare. În timpul acestei mişcări picioarele sînt îndoite.

c) La sfîrşitul ocolirii, îndreptarea şi luarea poziţiei cu faţa spre schiuri (fig. 7).

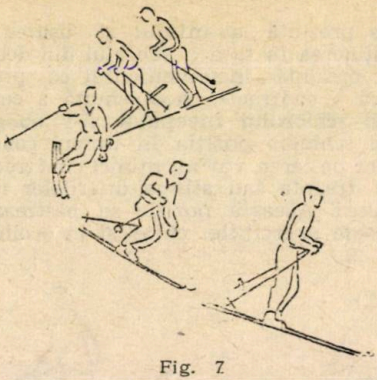


Fig. 7

Tehnica austriacă

a) Deschiderea (jumătate plug **n. r.**) şi luarea unei poziţii de răsucire spre vale şi îndoire laterală în arc a corpului, inversă poziţiei iniţiale de coborîre oblică.

b) Apropierea schiurilor urmată de o împingere şi răsucire a schiurilor sub corp, produsă de îndoirea genunchilor. Flexia picioarelor se adaugă la această mişcare.

c) Terminarea ocolirii în poziţie de îndoire laterală în arc a corpului cu răsucire spre vale, luată la început, este adoptată la coborîrea oblică care urmează.

Cînd deschiderea devine foarte redusă, aproape imperceptibilă, schimbarea mişcării de îndoire laterală în arc localizată mai mult la nivelul şoldurilor, în tehnica austriacă se face în acelaşi timp cu îndoirea laterală în arc

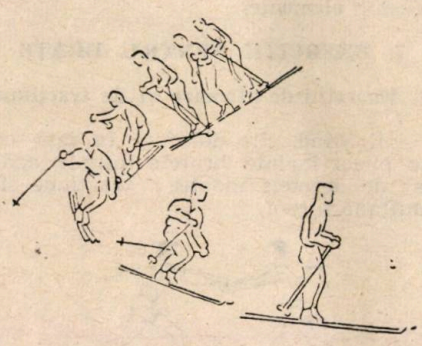
Fig. 8

la nivelul genunchilor. În acest caz declanşarea ocolirii devine foarte asemănătoare în ambele metode. Teoretic tehnica austriacă are în plus o localizare a mişcării în articulaţiile genunchilor (fig. 8).

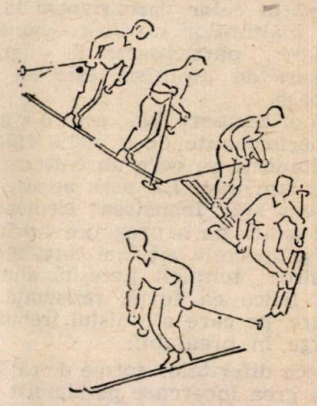
9. OCOLIRE PARALELĂ SPRE VALE, IZOLATĂ. OCOLIRI ÎNLĂNŢUITE ŞI ŞERPUIRE

— Ocolirea paralelă spre vale, izolată executată în cele două tehnici prezintă printre altele două deosebiri : în tehnica austriacă nu există revenirea cu faţa la schiuri la terminarea ocolirii şi nici mişcare de braţ. Menţionăm că trecerea prin stemm nu este obligatorie la nici una din cele 2 tehnici. Schiorul care ştie să execute împingerea laterală a schiurilor sub corp în ocolirea spre deal va şti să facă aceasta şi în ocolirea spre vale.

— Ocolirile înlănţuite şi şerpuirea. Cînd ocolirile sînt înlănţuite şi ajutate cu o înfigere (punctare) a băţului, cele două deosebiri dispar. Înfigerea băţului necesită într-adevăr o ridicare în prealabil a braţului exterior. În afară de aceasta, pentru a trece de la poziţia de îndoire laterală în arc a corpului cu răsucire spre vale la o poziţie inversă în ocolirea care urmează trebuie să se treacă înainte de fiecare ocolire printr-o ţinută intermediară cu faţa spre schiuri şi fără îndoirea laterală a corpului în arc. Iată de ce elevii formaţi de ambele tehnici se întîlnesc la acest exerciţiu final.



Tehnica franceză



Tehnica austriacă

Exerciții pentru pregătirea fizică specială a alpinistului

Prof. AURELIAN ASLĂU

Alpinismul cîștigă în țara noastră cu timpul tot mai mulți adepți. An de an numărul celor care rîvnesc la cucerirea înălțimilor neatinse devine tot mai mare; participarea la diferitele concursuri de alpinism este tot mai numeroasă.

Ca în orice sport însă, pentru a ajunge la performanțe de o înaltă valoare, și în alpinism, se cere un antrenament cît mai temeinic. La baza acestui antrenament stă însușirea elementelor tehnice axată pe o pregătire fizică generală și specială cît mai completă.

Însușirea tehnicii necesită anumite calități fizice ca forță, rezistență, îndemînare, pe care alpinistul trebuie să le cîștige în prealabil.

Tehnica diferitelor forme de cățărare pune la grea încercare pe alpinist; întregul sistem muscular al acestuia este angajat într-un efort intens și aproape continuu. De aceea, în alpinism pregătirea fizică generală, ca și perfecționarea continuă a acesteia, are o importanță mai mare decît în alte sporturi. De acest adevăr ne putem da seama foarte ușor dacă ne gîndim la condițiile cu totul speciale în care activează uneori alpinistul. În alte sporturi te poți opri din acțiune oricînd dorești; într-o ascensiune grea acest lucru nu este posibil decît atunci cînd îți permite terenul. Iată de ce este nevoie ca alpinistul, în cadrul antrenamentului său, să acorde atenția cuvenită dezvoltării calităților fizice amintite, pentru a putea învinge dificultățile ivite, de multe ori pe neașteptate, în decursul unei ascensiuni.

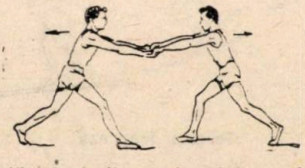
În pregătirea fizică a alpinistului deosebim două aspecte: pregătirea fizică generală și pregătirea fizică specială.

În articolul de față ne-am propus să ne ocupăm de pregătirea fizică specială a alpinistului, prezentînd o serie de exerciții, care pe de o parte ușurează însușirea diferitelor elemente ale cățărării, iar pe de altă parte pot contribui la perfecționarea acestor elemente.

I. EXERCIȚII PENTRU BRAȚE

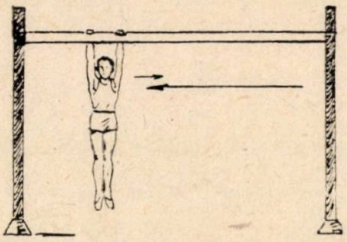
A. Exerciții de atîrnare și de tracțiune

1. Stînd, cîte doi față în față, cu un picior înainte, brațele înainte, agățat de degetele îndoite; tracțiune simultană înapoi.



Notă. Unul din parteneri ține palmele orientate în sus, celălalt în jos. După cîteva încercări se inversează poziția mîinilor și a picioarelor.

2. Atîrnat la bara fixă; deplasare laterală prin mutarea alternativă a mîinilor.



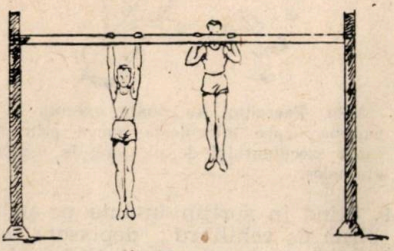
Notă. Atîrnarea se face numai cu falanga a 2-a și a 3-a a degetelor; dosul palmei este orientat spre corp, adică așa cum se face de cele mai multe ori agățarea de stîncă.

Acest exercițiu se poate executa și la scara fixă, cu fața spre scară. Dacă sînt

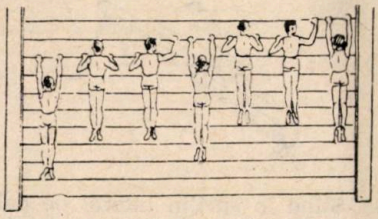
mai multe scări fixe alăturate, se poate executa o deplasare mai lungă constituind astfel un mijloc de îngreuiere a exerciţiului.

Atît la bară cît şi la scara fixă, deplasarea trebuie să se facă în ambele sensuri.

3. Atîrnat (ca la ex. 2) la bară ; îndoirea şi întinderea braţelor (tracţiuni în braţe).



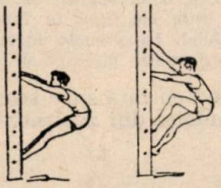
4. Atîrnat la scara fixă ; urcare prin tracţiuni succesive în braţe.



Notă. Se îndoaie întîi braţele şi apoi se mută mîinile, succesiv, pe treapta superioară ; la coborîre se întind braţele simultan.

Acest exerciţiu se poate executa şi la scara de frînghie (marinărească).

5. Atîrnat cu faţa spre scara fixă, picioarele sprijinite cu vîrful pe treapta cea mai de jos, corpul îndoit astfel ca trunchiul să formeze cu picioarele — uşor îndoite din genunchi — un unghi de aproximativ 90^0 ; urcare prin mutarea alternativă a braţelor şi a picioarelor ; coborîrea la fel.



Notă. Corpul se menţine tot timpul în aceeaşi poziţie, picioarele se sprijină numai pe vîrfuri, iar degetele mîinii se agaţă numai cu a 2-a şi a 3-a falangă.

6. Atîrnat la frînghia verticală ; urcare şi coborîre numai cu ajutorul braţelor. Picioarele se menţin întinse şi apropiate.

7. Atîrnat între două frînghii verticale ; urcare şi coborîre prin mutarea alternativă a braţelor.

8. Atîrnat la frînghia verticală ; urcare numai cu ajutorul braţelor ; coborîre prin alunecări alternate cu opriri scurte.

Notă. Se alunecă pe frînghie în jos, 20—30 cm, apoi degetele se strîng brusc pe frînghie, oprind alunecarea etc.

Toate exerciţiile descrise mai sus urmăresc fortificarea muşchilor flexori ai degetelor şi ai braţelor, care sînt atît de mult solicitaţi în acţiunile de cătărare.

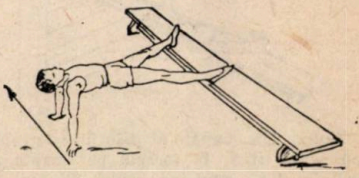
Unele din aceste exerciţii pretind executantului un efort muscular de intensitate mare, de aceea la început — atunci cînd este nevoie — atîrnările la diferitele aparate nu se vor face numai cu degetele ci cu toată mîna, astfel ca executarea exerciţiului să fie uşurată într-o anumită măsură.

B. **Exerciţii de susţinere şi împingere**

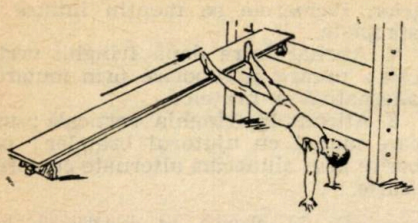
1. Pe spate sprijin înapoi pe palme şi pe călcîie ; deplasarea înapoi în braţe, tîrînd picioarele întinse şi apropiate.

2. Din aceeaşi poziţie ca mai sus, deplasare laterală prin mutarea alternativă a braţelor şi picioarelor.

3. Din aceeaşi poziţie, dar cu călcîiele sprijinite pe o bancă de gimnastică, deplasare laterală ca în exerciţiul precedent.

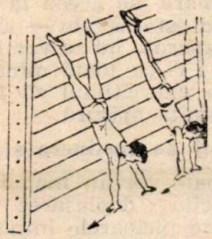


4. Acelaşi exerciţiu, dar pe banca de gimnastică înclinată.



Notă. Banca este sprijinită cu un capăt de scara fixă, astfel ca să i se poată da înclinarea dorită. În lipsa scării fixe se poate utiliza lada pentru sărituri, sau o a doua bancă etc.

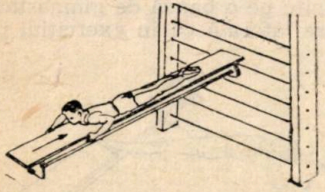
5. Stînd pe mîini, cu picioarele sprijinite de scara fixă (sau perete); deplasare laterală prin mutarea alternativă a braţelor şi picioarelor.



Notă. Corpul este uşor înclinat, aproape de verticală; picioarele se sprijină de perete (scara fixă) cu vîrfurile.

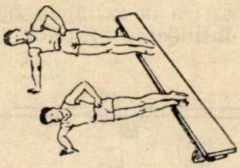
6. Din aceeaşi poziţie ca la exerciţiul 1, îndoirea şi întinderea braţelor, menţinînd corpul — pe cît posibil — drept.

7. Culcat cu faţa în jos pe banca de gimnastică înclinată, capul în partea de jos, mîinile apucînd marginile băncii; tîrîre pe bancă în direcţia picioarelor prin întinderea simultană şi mutarea alternativă a braţelor; coborîrea prin îndoirea simultană a braţelor şi mutarea alternativă a lor.



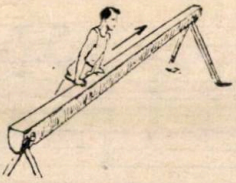
Notă. Un capăt al băncii este sprijinit pe scara fixă, la început pe treapta a 3-a sau a 4-a, apoi se ridică din ce în ce mai sus.

8. Pe o latură sprijinit lateral pe o palmă, mîna cealaltă pe şold, picioarele pe o bancă de gimnastică; îndoirea şi întinderea braţului de sprijin; se execută alternînd braţele.

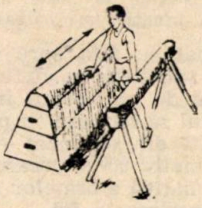


Notă. Exerciţiul se poate executa şi cu partener, care înlocuieşte banca prin apucarea executantului de picioare, în regiunea gleznelor.

9. Stînd în sprijin înainte pe palme la bîrna de echilibru; deplasare laterală prin mutarea alternativă a braţelor.

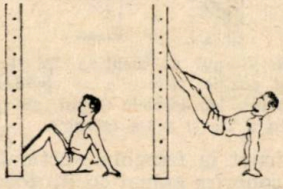


10. Stînd în sprijin lateral pe palme între ladă şi cal; deplasare înainte şi înapoi, de la un capăt la celălalt al aparatelor, prin mutarea alternativă a mîinilor.



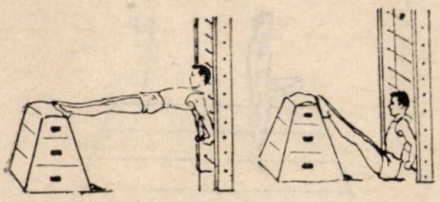
Notă. Cele două aparate se aşază paralel, distanţa între ele fiind în funcţie de talia executantului. La primele încercări distanţa va fi mai mică, mărindu-se apoi treptat.

11. Şezînd cu faţa spre scara fixă, picioarele îndoite din genunchi cu tălpile



pe prima treaptă, palmele sprijinite înapoi pe sol ; mutarea alternativă a picioarelor pe scară în sus, pînă la înălțimea maximă posibilă ; revenire în același fel. Brațele se mențin tot timpul întinse.

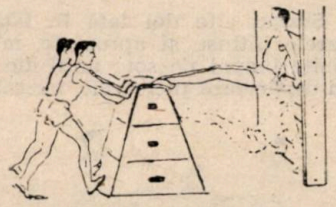
12. Șezînd cu spatele spre scara fixă, mîinile apucînd prima treaptă, picioarele întinse sprijinite cu călcîiele pe lada pentru sărituri ; mutarea alternativă a mîinilor de pe o treaptă pe alta, pînă cînd corpul ajunge în poziție orizontală ; coborîrea în același fel.



Notă. Mîinile sînt orientate cu dosul palmelor spre corp. Mișcarea începe prin întinderea simultană a brațelor, după care se mută mîinile succesiv pe treapta superioară etc.

Înălțimea lăzii să fie astfel ca executantul în poziția de plecare să ajungă cu călcîiele pe ladă.

13. Șezînd cu spatele spre scara fixă, mîinile apucînd prima treaptă, picioarele ușor îndoite din genunchi, cu tălpile sprijinite de partea laterală a unei lăzi pentru sărituri ; mutarea alternativă a mîinilor de pe o treaptă pe alta, ca la exercițiul precedent, odată cu deplasarea alternativă a picioarelor pe ladă în sus ; revenire în același procedeu.



Notă. Lada va fi asigurată în partea opusă executantului de către 2—3 parteneri.

14. Același exercițiu ca mai sus, dar combinat cu deplasare laterală de la un capăt la celălalt al lăzii.

Notă. După ce corpul s-a ridicat la o anumită înălțime, începe deplasarea laterală. Exercițiul poate fi îngreuiat prin modificarea direcției deplasării.

Exercițiile de acest fel acționează intens asupra mușchilor extensori ai brațelor, ca și asupra tuturor articulațiilor membrelor superioare.

Prin pozițiile inițiale din care se execută, ca și prin caracterul lor, ele pun musculatura în condiții de lucru asemănătoare cu cele pe care le întîlnim în unele elemente ale tehnicii cățărării. Unele din aceste exerciții au chiar o contribuție directă la perfecționarea tehnicii ramonajului.

II. EXERCIȚII PENTRU PICIOARE

În ascensiunile alpine lucrul brațelor trebuie armonizat cu cel al picioarelor. În principiu, sarcina principală este suportată de picioare, ele avînd o masă musculară mult mai puternică decît brațele.

Cele mai solicitate grupe musculare ale picioarelor în decursul cățărărilor sînt extensorii gambei și extensorii labei piciorului. De aceea, în cadrul pregătirii fizice speciale, acestor grupe trebuie să li se acorde atenția principală.

1. Stînd ; ridicări repetate pe vîrfuri ; aceeași, numai pe un picior.

Notă. Exercițiul poate fi îngreuiat ținînd pe umeri o greutate (o halteră, un rucsac etc.).

2. Stînd ; mers înainte pe vîrfuri, alternat cu mers pe călcîie.

3. Stînd cu vîrful picioarelor pe prima treaptă a scării fixe, apucînd cu mîinile treapta din dreptul umerilor ; ridicarea pe vîrfuri urmată de coborîrea călcîielor sub nivelul treptei de sprijin. Se execută ritmic. Aceeași, pe un singur picior.

Notă. Exercițiul se poate îngreuia ținînd un rucsac pe umeri. Ridicarea pe vîrfuri și coborîrea călcîielor trebuie să fie executate cu maximum de amplitudine.

4. Stînd cu fața spre scara fixă, un picior pe sol, celălalt cu genunchiul îndoit la piept și talpa sprijinită pe treapta corespunzătoare, mîinile apucînd treapta de deasupra capului ; ridicarea corpului printr-o ușoară tracțiune în brațe și întinderea energică a

piciorului îndoit ; revenire. Se execută cu ambele picioare alternativ (fig. 4).

5. Stînd cu faţa spre scara fixă ; urcări şi coborîri succesive cu ajutorul braţelor şi picioarelor, păşind peste 3—4 trepte deodată (fig. 5).

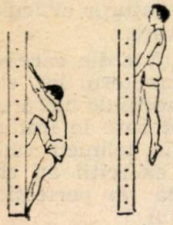
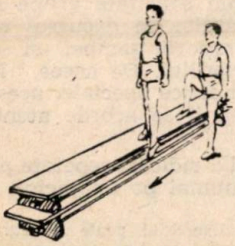


Fig. 4.

Fig. 5.

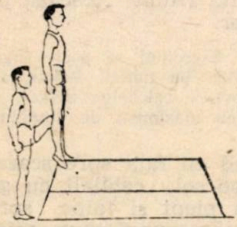
Notă. Efortul principal este efectuat de picioare ; contribuţia braţelor trebuie să fie minimă.

6. Stînd cu o latură spre două bănci de gimnastică suprapuse ; mers înainte cu un picior pe bancă şi cu celălalt pe sol ; aceeaşi cu celălalt picior pe bancă.



Notă. Piciorul de pe bancă trebuie să se întindă complet din genunchi, ori de cîte ori celălalt picior se ridică de pe sol pentru a păşi înainte.

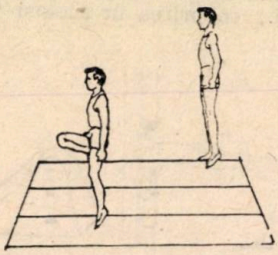
7. Stînd, un picior sprijinit pe capacul lăzii, celălalt pe sol ; înălţarea corpului prin întinderea piciorului de pe ladă şi revenire în poziţia iniţială.



După un număr de săltări pe un picior, se schimbă piciorul de pe ladă.

Notă. In lipsa lăzii pentru sărituri, piciorul poate fi sprijinit pe orice alt obiect de înălţime corespunzătoare (50—70 cm).

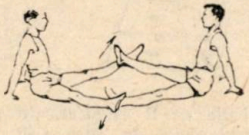
8. Stînd într-un picior pe ladă (capră, cal, bîrnă etc.) celălalt alături de ladă ; îndoirea piciorului de sprijin şi coborîrea celuilalt picior pe lîngă ladă ; revenire. După 3—5 îndoiri-întinderi consecutive, se schimbă piciorul. Piciorul se îndoaie pînă cînd şezuta ajunge la călcîi.



9. Pe spate culcat, picioarele depărtate ridicate la verticală ; un partener încearcă să apropie picioarele celui culcat, care opune rezistenţă dar cedează progresiv, apoi depărtează picioarele în timp ce partenerul opune rezistenţă. După cîteva apropieri şi depărtări consecutive partenerii schimbă rolurile.

Acelaşi exerciţiu se poate executa din poziţia culcat pe spate, cu picioarele pe sol.

10. Şezînd cîte doi faţă în faţă, cu picioarele întinse şi apropiate, mîinile sprijinite înapoi pe sol ; unul din parteneri depărtează picioarele, iar celălalt



opune rezistenţă tot cu picioarele ; revenire fără rezistenţă. După cîteva depărtări şi apropieri consecutive se schimbă rolurile.

Notă. Partenerii se așază în așa fel încît unul din ei să aibă picioarele între picioarele celuilalt, contactul făcîndu-se în regiunea gleznelor. Exercițiul urmărește fortificarea mușchilor abductori (care depărtează picioarele), foarte mult solicitați în „ramonajul transversal". Același efect îl urmărește și exercițiul precedent.

11. Stînd ; depărtarea picioarelor pînă la maximum posibil prin pășiri laterale alternative ; revenire în același fel.

Aceeași din mers.

12. Pe spate culcat ; depărtarea și apropierea din ce în ce mai amplă a picioarelor.

Același exercițiu din poziția culcat pe spate cu picioarele la verticală.

Exercițiile 11 și 12 urmăresc mărirea mobilității articulației coxofemurale, mobilitate de care alpinistul are mare nevoie mai ales în cazurile de ramonaj transversal.

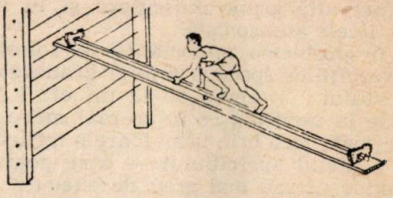
III. EXERCIȚII PENTRU DEZVOLTAREA SIMȚULUI DE ECHILIBRU

În afară de forță, rezistență și îndemînare, alpinistul are nevoie în multe împrejurări și de un dezvoltat simț al echilibrului. De aceea în pregătirea fizică a alpinistului trebuie să se acorde atenția cuvenită și îmbunătățirii acestei calități.

1. Mers în echilibru pe mingi medicinale așezate în șir.

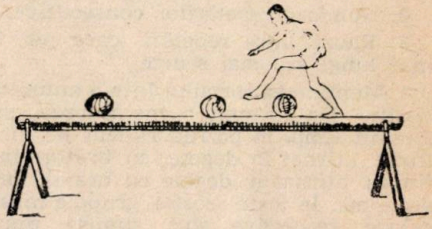
2. Mers în 4 labe pe mingi medicinale dispuse în zig-zag sau în șir.

3. Mers în 4 labe pe banca de gimnastică întoarsă cu partea îngustă în sus și sprijinită cu un capăt pe scara fixă sau bîrna de echilibru.



4. Mers în patru labe pe bîrna de echilibru.

5. Mers obișnuit pe bîrna de echilibru, cu trecerea peste mingi medicinale, așezate din loc în loc. Același exercițiu cu un rucsac în spate.



6. Același exercițiu ca mai sus cu trecerea peste 2—3 parteneri culcați transversal pe bîrnă.

CÎTEVA INDICAȚII METODICE

Pregătirea fizică specială trebuie să se axeze pe pregătirea fizică generală. De aceea, pregătirea fizică a alpinistului începe cu pregătirea fizică generală și se continuă cu cea specială. Deci lecțiile de pregătire fizică pentru începători nu vor conține exerciții speciale ci numai exerciții pentru dezvoltarea generală. Mai tîrziu, exercițiile speciale se vor introduce treptat în lecții, alături de cele de pregătire fizică generală.

Cu alte cuvinte, exercițiile pregătitoare speciale vor fi efectuate numai după ce alpinistul a atins un anumit nivel de pregătire fizică generală. La început numărul exercițiilor speciale va fi mai mic, mărindu-se treptat.

Exercițiile speciale vor fi efectuate în partea fundamentală a lecției ; partea pregătitoare va cuprinde exerciții pentru dezvoltarea generală.

În ceea ce privește succesiunea exercițiilor în cadrul lecției, trebuie respectat principiul alternării grupelor musculare supuse la efort. Astfel, de exemplu, exercițiile speciale pentru mușchii flexori ai brațelor, prevăzute într-o lecție, nu trebuie executate consecutiv, ci

alternate cu exerciţii care angajează în efort alte grupe musculare şi în special cele antagoniste.

O problemă importantă în folosirea exerciţiilor speciale este şi gradarea efortului ; trecerea de la un efort mai mic la unul din ce în ce mai mare. Ea se poate face prin următoarele mijloace:

1. Felul exerciţiului — care poate fi mai uşor sau mai greu de executat.

Exerciţiile descrise mai sus se succed, în cadrul aceluiaşi capitol, în ordinea crescîndă a gradului de dificultate în execuţie. Astfel, ordinea în care sînt descrise exerciţiile, reprezintă în acelaşi timp o gradare a efortului pe care îl cere executarea lor.

2. Numărul repetărilor consecutive.

3. Pauze între repetări, care pot fi mai lungi sau mai scurte.

4. Menţinerea corpului într-o anumită poziţie. De exemplu : menţinerea, un anumit timp, în poziţia ridicat pe vîrfuri ; atîrnat în degete, cu braţele întinse ; atîrnat în degete cu braţele îndoite etc. În toate acestea grupele musculare respective sînt supuse unui efort static.

În alpinism sînt foarte frecvente ocaziile în care musculatura este angajată într-o contracţie statică prelungită, foarte obositoare, cum e cazul la cătărări. De aceea, exerciţiilor cu menţinerea timp mai îndelungat în anumite poziţii, trebuie să li se acorde cea mai mare atenţie.

5. Îngreuieri, prin purtarea unei greutăţi pe umeri. De obicei se foloseşte rucsacul care pune pe executant în condiţii de lucru asemănătoare cu cele de pe teren.

Prin folosirea raţională a acestor mijloace de gradare în executarea diferitelor exerciţii speciale, alpinistul poate fi pus în condiţii de lucru foarte asemănătoare cu cele de pe teren, atît în ceea ce priveşte intensitatea şi durata efortului, cît şi în privinţa unor elemente de tehnică.

Astfel, pregătirea fizică specială din sala de gimnastică aduce o contribuţie foarte preţioasă la completarea antrenamentului multilateral al alpinistului.

Ca încheiere, trebuie să menţionăm că lecţiile de pregătire fizică este bine să fie conduse de un specialist (profesor, antrenor, instructor), care pe lîngă problemele generale de educaţie fizică să cunoască şi pe acelea al antrenamentului şi tehnicii alpinismului.

Excursii cu elevii în împrejurimile Capitalei

Prof. **FLORIAN FRAZZEI**

În acest articol încercăm să rezolvăm problema unor excursii care să fie de scurtă durată, desfăşurîndu-se în timpul liber al elevilor adică sîmbăta sau duminica şi să nu necesite mijloace de transport costisitoare, deci să fie economice. Astfel de excursii, accesibile din toate punctele de vedere, se pot organiza în jurul localităţii de reşedinţă.

Scopul excursiilor de acest fel este acela de a cunoaşte regiunea folosindu-ne de caracterul lor recreativ. Astfel, se pot vizita locuri care să prezinte interes din punct de vedere turistic — prin frumuseţea peisajului — sau interes documentar (istoric, geografic, geologic, folcloristic etc.). Explicaţiile care vor însoţi prezentarea obiectivului de vizitat (muzee, castele, biserici, mănăstiri etc.) vor fi scurte şi se va căuta să se pornească de la elemente cunoscute de elevi (date istorice, cunoştinţe de ordin cultural etc.). În cadrul excursiilor se pot organiza jocuri şi exerciţii cu caracter recreativ, îmbinîndu-se astfel utilul cu plăcutul.

Urmărind latura instructiv-educativă a excursiilor ne propunem să prezentăm sumar principalele obiective din preajma Capitalei care prezintă interes din punct de vedere turistic.

Sectorul nord

I. Principala arteră de circulaţie care părăseşte Capitala prin nord este şoseaua internaţională Londra-Istambul.

În această direcţie sînt situate :

a) **Pădurea Băneasa**, foarte cunoscută bucureştenilor, spre care se pleacă cu autobusul 0 de la Combinatul Poligrafic Casa Scînteii „I. V. Stalin". Pe parcurs întîlnim regiunea pitorească a lacurilor din nordul oraşului şi aeroportul Băneasa. După cca. 1 km de la aeroport părăsim şoseaua internaţională şi mergem spre dreapta (est) pentru a ajunge în pădurea Băneasa. Aici se află un restaurant, bănci şi alei, destul de bine întreţinute în ultimul timp. La sud-est de restaurant se află o poiană în care se pot organiza jocuri recreative.

Mijloace de transport. Excursia se poate face cu autobusul, cu bicicleta sau pe jos.

b) **Mănăstirea Bălteni**. Se ajunge părăsind şoseaua internaţională în dreptul satului Tîncăbeşti (cca. 22 km) *) spre stînga (vest) în direcţia Gara Periş ; este mai rar cercetată de locuitorii Capitalei. Pînă în satul Brătuleşti avem de parcurs cca. 5 km. Părăsim satul Brătuleşti prin nord mergînd pe şoseaua asfaltată pînă la bifurcaţia din pădure, de unde o vom lua spre stînga pe un drum de ţară care conduce la Mănăstirea Bălteni, aşezată într-un loc liniştit la marginea unei ape stătătoare.

Mănăstirea a fost construită înaintea domniei lui Mihai Viteazul şi refăcută de Matei Basarab în 1662, fiind una din cele mai vechi din ţara noastră. În satul Bălteni a fost ucis Vlad Dracul, de boierii răsculaţi în anul 1446. În preajma satului se află o pădure foarte liniştită, prilej de odihnă şi joc.

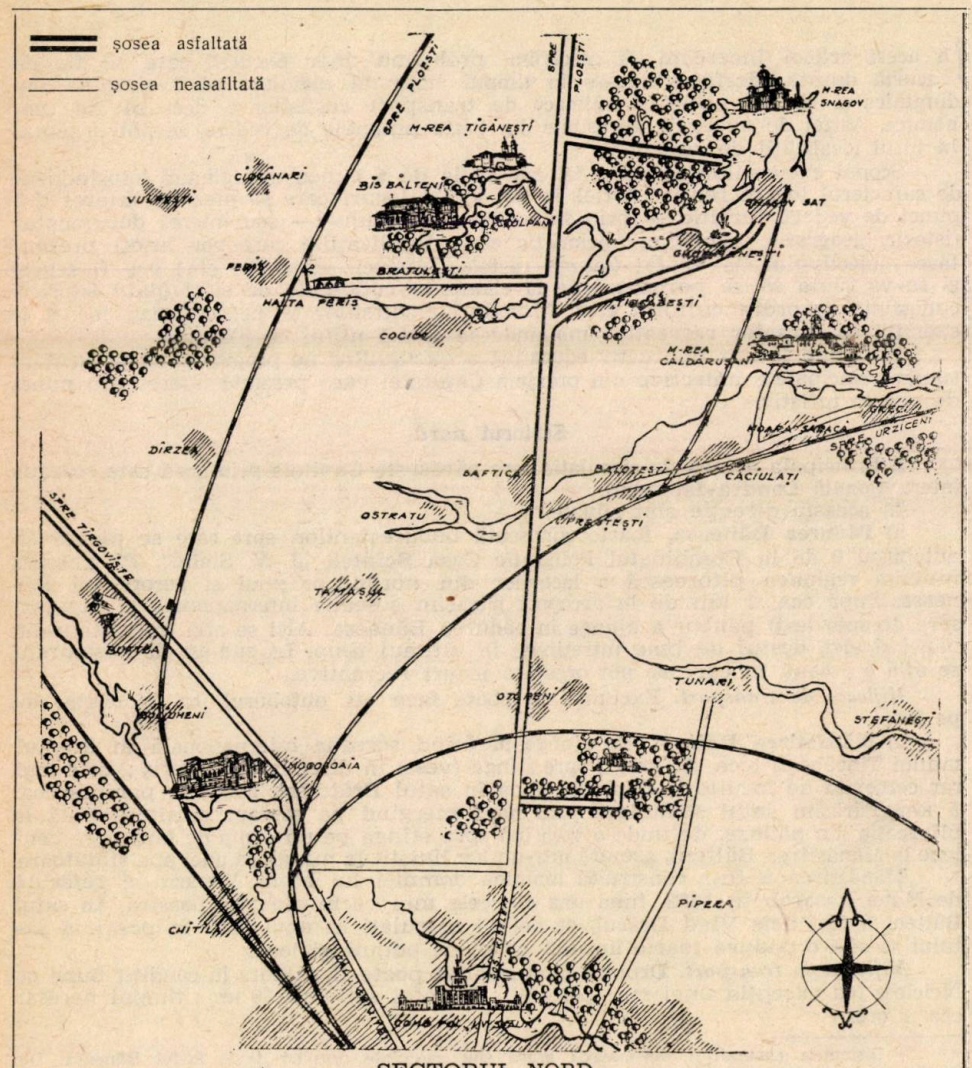
Mijloace de transport. Drumul fiind asfaltat poate fi parcurs în condiţii bune cu bicicleta (cu excepţia unei mici porţiuni) ; în total sînt cca. 30 km ; timpul necesar cca. 2 ore.

*) Distanţele excursiilor din această grupă sînt calculate pornind de la Podul Băneasa. Din centrul oraşului (biserica Sf. Gheorghe din Piaţa 1848) pînă la Podul Băneasa considerăm aproximativ 8 km pe care-i vom socoti în plus la drumurile noastre.

De la Mănăstirea Bălteni o potecă ne conduce prin pădure pînă la Mănăstirea Ţigăneşti. Drumul e foarte frumos ; întîlnim pe parcurs poiene, ochiuri de apă stătătoare şi căprioare care aici trăiesc în libertate.

c) **Mănăstirea Ţigăneşti.** Dacă vrem să ajungem la Mănăstirea Ţigăneşti pe alt drum decît cel descris mai sus, putem părăsi şoseaua internaţională dintr-un punct situat puţin mai la sud de răspîntia drumului care duce la Snagov, loc care de altfel este precizat de indicatorul drumului spre satul Ciolpani. Din acest punct, de pe şoseaua internaţională pînă la mănăstire, sînt de parcurs cca. 3 km de drum de ţară.

Mănăstirea, construită în secolul al XVII-lea se află în preajma unei frumoase păduri pe marginea unui lac pitoresc. Atelierele mănăstirii de maici produc frumoase ţesături romîneşti.



SECTORUL NORD

Excursia de la Mănăstirea Ţigăneşti poate fi legată de vizitarea lacului Snagov.

Mijloace de transport. Excursia se face cu bicicleta pe o distanţă de cca. 30 km; timp necesar cca. 2 ore.

d) **Lacul Snagov,** este mult prea cunoscut pentru a-l mai prezenta în amănunţime.

Excursia poate avea două variante: prima părăsind şoseaua internaţională la sud de podul de la Tîncăbeşti, care este mai puţin indicată — deoarece nu dă posibilitate de a vizita obiectivul (ştrandul, pădurea etc.) fără a traversa lacul — şi cealaltă mergînd pe drumul care conduce direct la ştrandul Snagov.

Pentru a adopta a doua variantă se părăseşte şoseaua internaţională în dreptul indicatorului de drum spre Snagov în direcţia est (spre dreapta). Drumul este asfaltat şi după ce trece de îngrăditura rezervată pentru animale ajunge în porţiunea principală a lacului.

Aici putem vizita Mănăstirea Snagov construită la începutul sec. al XVI-lea. Se crede că Vlad Ţepeş a fost înmormîntat în această mănăstire, care conţine picturi frumoase şi a fost un centru important de cultură: în anul 1643 Matei Basarab a instalat aici prima tipografie romînească pentru cărţi bisericeşti. Tot aici au fost exilaţi unii conducători ai revoluţiei din 1848.

Printr-o Hotărîre a Consiliului de Miniştri pădurea Snagov a devenit rezervaţie naturală şi e protejată de lege. Ea reprezintă un rest din vechiul Codru al Vlăsiei.

Lacul Snagov are în unele locuri o adîncime de 10 m şi e alimentat de izvoare subterane. Are o vegetaţie bogată iar pe suprafaţa lui se întîlnesc nuferi frumoşi, printre care şi nufărul indian.

Mijloace de transport. Pentru elevii mari excursia se poate organiza cu bicicleta (aproximativ 35 km, timp necesar 2—2½ ore).

Pe elevii mai mici, care nu ar putea rezista la un astfel de efort cu bicicleta (dus-întors 90 km, ţinînd seama şi de spaţiul parcurs în oraş pînă la Podul Băneasa), îi putem transporta cu trenul pe linia Bucureşti-Snagov (circa o oră). Se coboară în staţia Snagov Sat şi se traversează lacul cu barca pentru a ajunge la ştrand.

e) **Mănăstirea Căldăruşani,** care este situată într-o regiune pitorească şi prezintă interes atît din punct de vedere turistic cît şi documentar, este destul de rar vizitată de bucureşteni.

A fost întemeiată în epoca lui Matei Basarab (1636). În ea se găsesc picturi interesante, care au fost restaurate în secolul trecut de pictorul Nicolae Grigorescu şi mai recent de pictorul Ion Musceleanu.

Atît în preajma lacului Snagov cît şi la Mănăstirea Căldăruşani se pot organiza excursii de două zile cu amplasarea corturilor la malul lacului.

Mijloace de transport. Cu bicicleta se părăseşte şoseaua internaţională spre dreapta (est) în dreptul indicatorului, la sud de satul Săftica spre satul Baloteşti (13,5 km de la Podul Băneasa). De aici drumul devine destul de dificil, pe o şosea de ţară care trece prin satele Baloteşti, Căciulaţi şi Moara Săracă (cca. 20 km).

După depăşirea satului Moara Săracă se părăseşte şoseaua spre nord (stînga) în dreptul unei cruci de piatră, urmînd drumeagul ce conduce la mănăstire (în total 34 km, dintre care 14 pe şosea asfaltată şi cca. 20 pe drum de ţară; timp necesar cca. 3 ore).

Transportul poate fi făcut şi cu trenul, pe linia Bucureşti-Galaţi, pînă în satul Moara Săracă (cca. 50') şi de aici pe jos cca. 4 km. Înapoierea de la mănăstire la gară se poate face traversînd lacul cu barca şi urmînd liniile de telefon pînă la gara Greci.

f) **Palatul de la Mogoşoaia,** poate fi vizitat plecînd tot de la Podul Băneasa şi străbătînd drumul ce urmează rîul Colentina în susul apei (spre stînga-vest) pînă la întîlnirea cu şoseaua Bucureşti-Tîrgovişte. Se poate porni şi din Calea Griviţei urmînd traseul liniei tramvaiului 6, iar de aci traseul autobusului 60 pe şoseaua Bucureşti-Tîrgovişte.

Palatul Mogoşoaia se află la cca. 7 km de Bucureşti (de la calea ferată Bucureşti-Constanţa) pe partea stîngă a şoselei. A fost construit în anul 1702 de Constantin Brîncoveanu. În momentul de faţă, palatul a devenit muzeu, şi conţine documente şi piese istorice ce evocă epoca lui Brîncoveanu.

Este aşezat într-un loc pitoresc pe marginea unui lac.

Pornind de la moara din partea de sud a lacului se poate ajunge fie la palat, pe o alee frumos împădurită, fie pe malul opus al lacului, de unde se poate vedea palatul oglindit în apă. Acolo există un ştrand şi o pajişte pentru jocuri.

Urmînd drumul mai departe pe şoseaua Bucureşti-Tîrgovişte se poate ajunge la Buftea, unde se află platourile cinematografice şi pădurea Buftea-Săhăreni.

Mijloace de transport. Drumul e recomandabil să fie parcurs pe bicicletă şoseaua fiind bine asfaltată la ieşirea din oraş (cca. 1/2 oră de la marginea oraşului).

II. Tot în sectorul nordic se găsesc şi alte locuri demne de vizitat, însă mult mai uşor accesibile, care se află chiar la marginea oraşului şi la care se poate ajunge cu tramvaiul sau chiar pe jos.

Mănăstirea Plumbuita, construită în 1530, se găseşte în apropierea liniei tramvaiului 1, spre Colentina.

De asemenea, se poate vizita regiunea mai puţin cunoscută a lacului Fundeni pornind fie din şoseaua Colentina fie din şoseaua Pantelimon şi avînd ca obiectiv turistic biserica Fundenii Doamnei, împodobită cu ornamente de stuc în stil persan.

La capătul liniei tramvaiului 17 se află biserica Ghica-Tei, unde este mormîntul lui Grigore Ghica-Vodă.

Sectorul est

Excursiile pe care le putem face în această parte a regiunii au ca punct de plecare capătul liniei tramvaiului 7 de pe şoseaua Pantelimon.

a) **Pădurea Pustnicul-Brăneşti** este un minunat loc de recreere; o cabană C.C.S. se află la marginea unui lac înconjurat de pădure, de unde se poate vedea pe partea opusă Mănăstirea Pasărea.

De la cabană se poate ajunge la mănăstire ocolind lacul fie prin dreapta (est) şi trecînd peste un podeţ de pămînt, fie prin stînga (vest) ajungînd în drumul de ţară, sau chiar direct peste apă cu barca. Cel mai indicat este să înconjurăm lacul spre est şi să ne întoarcem pe drumul de ţară, parcurgînd astfel un circuit închis.

Mănăstirea a fost construită în anul 1813 şi are picturi frumoase.

În această regiune se pot organiza cu succes concursuri de orientare turistică.

Mijloace de transport. Se poate folosi autobusul 46, cu bicicleta însă este mai plăcut (de la podul peste Colentina cca. 16 km-timp necesar cca. 1 oră). Se urmează şoseaua Bucureşti-Călăraşi pînă la intersecţia cu linia de cale ferată şi de aici spre stînga drumul prin pădure.

Pentru a ne înapoia pe alt drum, de la cabană se traversează balta ajungîndu-se prin pădure în direcţia sud-est la şosea în dreptul satului Brăneşti.

Drumul poate fi făcut şi cu trenul pînă la Halta Cozieni pe linia Bucureşti-Constanţa, dar nu este indicat din cauza orarului trenurilor.

b) **Mănăstirea Cernica,** cu două biserici construite în secolul al XIX-lea, se află la marginea lacului Colentina.

Pentru a ajunge aici, în dreptul satului Pantelimon se părăseşte şoseaua Bucureşti-Călăraşi spre dreapta (sud-est) mergînd pe un drum de ţară destul de dificil (7 km).

Mijloace de transport. Cu bicicleta putem face deplasarea spre mănăstire în circa 45' (de la Podul Pantelimon).

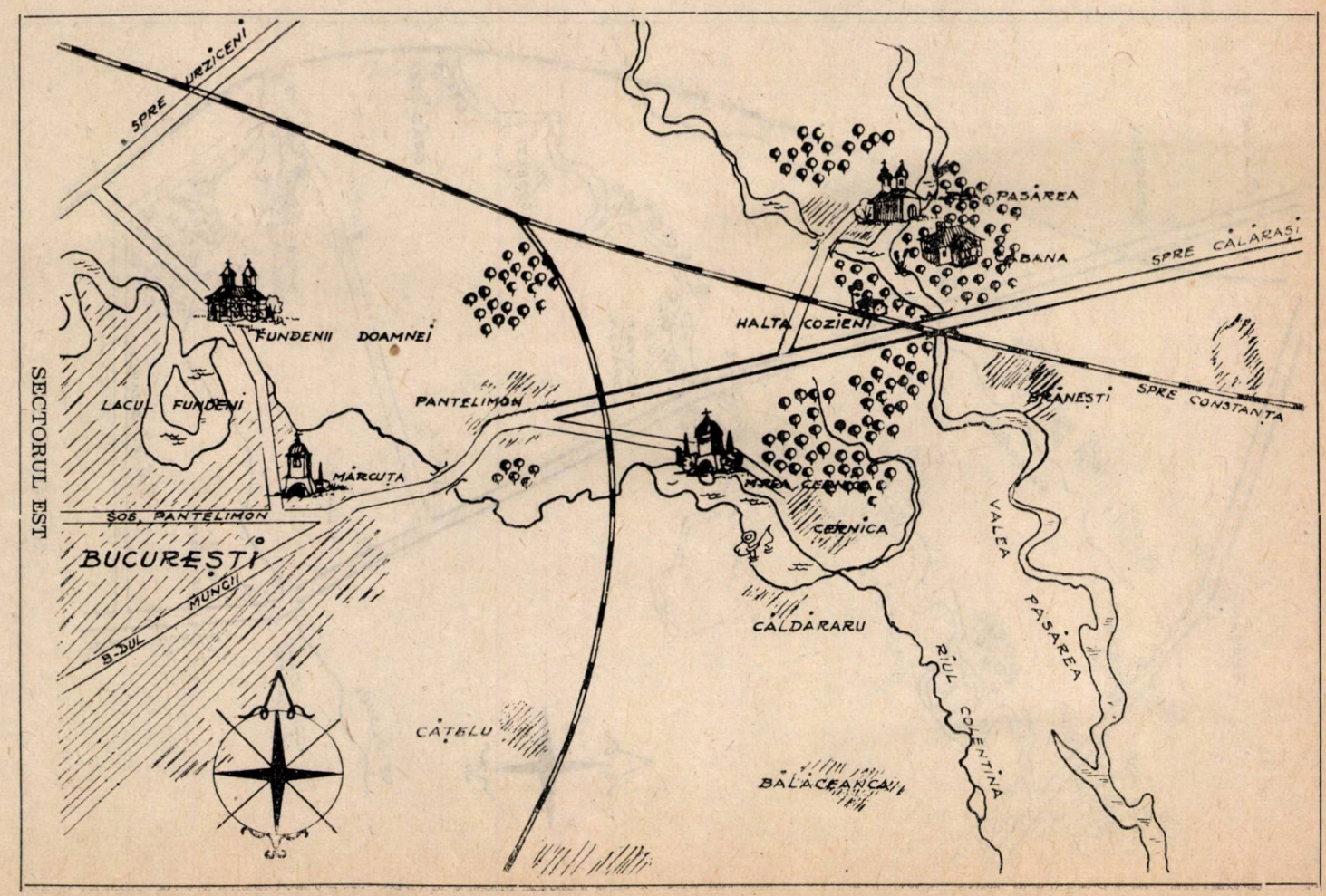
Sectorul sud

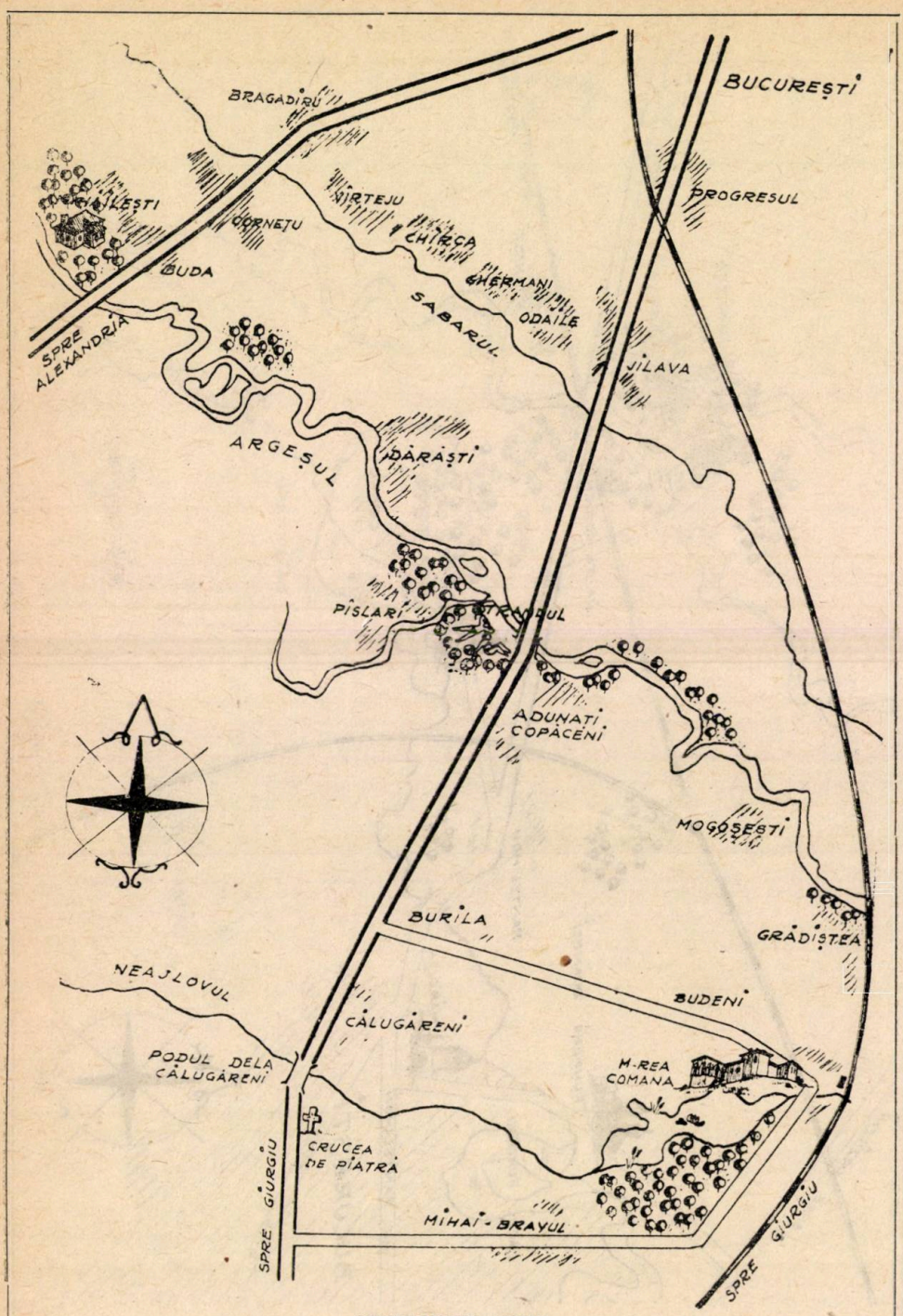
I. Spre regiunea din partea de sud a oraşului pornim pe şoseaua internaţională în direcţia Giurgiu. Punctul de plecare va fi cimitirul Bellu.

a) **Ştrandul Copăceni** situat pe malul Argeşului, la care se ajunge urmînd şoseaua Bucureşti-Giurgiu cu autobusul 59.

Mijloace de transport. Şoseaua fiind bine asfaltată, excursia se poate face cu bicicleta (cca. 16 km; timp necesar 1 oră).

b) **Călugărenii,** o localitate de importanţă istorică prin faptul că aici în balta Neajlovului, Mihai Viteazul a obţinut victoria asupra turcilor. Pe podul de peste apa Neajlovului se află plăci comemorative de formă circulară. Traversînd podul, vom vedea o cruce mare de piatră, îngrădită, avînd inscripţii cu caractere cirilice, care a fost ridicată pentru a proslăvi evenimentul.


SECTORUL EST
SPRE URZICENI
PASĂREA
BANA
SPRE CĂLĂRAȘI
HALTA COZIENI
FUNDENII DOAMNEI
LACUL FUNDENI
PANTELIMON
BĂNEȘTI
SPRE CONSTANȚA
MĂRCUȚA
MĂRCUȚA
ȘOS. PANTELIMON
BUCUREȘTI
MUNCII
B-DUL
CERNICA
VALEA PĂSĂREA
CĂLDĂRARU
RÎUL COTENTINA
CĂTELU
BĂLĂCEANCA



SECTORUL SUD

Mijloace de transport. Cu bicicleta, cei cca. 30 km pot fi acoperiţi în mai puţin de 2 ore.

c) **Mănăstirea Comana** se află situată în jurul unui lac. A fost construită în secolul al XVIII-lea. În cripta de lîngă mănăstire se află craniile unor eroi din primul război mondial.

La sud-vest de satul Comana întîlnim o frumoasă pădure. Pînă aici putem ajunge parcurgînd mai multe trasee.

După ce am depăşit podul peste Neajlov părăsim şoseaua internaţională spre stînga (est) trecînd prin satul Mihai-Bravul pînă la Comana. Drumul de ţară ne conduce la marginea unei păduri liniştite. (De la Podul Neajlov pînă aici sînt 13 km care se parcurg în cca. $1^1/_2$ oră).

Drumul indicat mai sus se poate scurta, dar pierdem prilejul de a trece prin locul istoric Călugăreni. Astfel, se părăseşte şoseaua Bucureşti-Giurgiu în dreptul satului Burila, trecînd prin Budeni spre Comana (13 km care se parcurg în cca. $1^1/_2$ oră).

Primul traseu ar putea fi folosit la ducere pentru a trece prin Călugăreni, iar cel de-al doilea la întoarcere făcînd astfel un circuit închis al bălţii Neajlov.

Mijloace de transport. Pentru elevii mari şi mai bine antrenaţi excursia se face cu bicicletă. Sînt de parcurs cca. 30 km de drum asfaltat şi cca. 13 km de drum de ţară ; timpul necesar este de cca. $3^1/_2$ ore.

Pentru elevii mici excursia cu trenul pe linia Bucureşti—Giurgiu are un caracter mai recreativ (cca. 50' din gara Bucureşti Filaret), staţia Comana fiind aproape de mănăstire.

d) **Oraşul Giurgiu** situat la aproximativ 60 km de Bucureşti nu poate fi vizitat mergînd cu bicicleta decît în două etape (dus-întors) cu înnoptarea în oraş. Cu trenul distanţa se parcurge în aproximativ $2^1/_4$ ore.

Obiective turistice demne de vizitat sînt portul şi ştrandul de pe malul Dunării de unde putem arunca totodată şi o privire asupra grandiosului pod peste Dunăre şi asupra oraşului bulgăresc Russe (Rusciuk).

II. Tot spre sudul oraşului ne putem îndrepta spre malurile Argeşului pe şoseaua Bucureşti—Alexandria, pornind de la capătul liniilor de tramvai 7 şi 15 cu autobusul 57 spre ştrandul Mihăileşti. Pentru a ajunge la ştrand coborîm din autobus în satul Buda, parcurgînd o porţiune pe jos şi înainte de a trece podul de peste Argeş, părăsim şoseaua spre dreapta (vest) mergînd pe malul rîului pînă la cabana C. C. S.

Mijloace de transport. Cu bicicleta cei 15 km de la marginea oraşului pot fi străbătuţi în mai puţin de o oră, şoseaua fiind bine asfaltată.

ORGANIZAREA MATERIALĂ A EXCURSIEI

Prima grijă a celui care organizează o excursie este aceea de a-şi întocmi planul de acţiune cuprinzînd : stabilirea itinerariului, calcularea timpului necesar parcurgerii lui, ora plecării, locul de adunare, organizarea colectivului de participanţi etc.

De la început trebuie să calculăm cu grijă cît timp este necesar pentru efectuarea deplasării propriu-zise şi pentru vizitarea regiunii, jocuri şi repaus. De aceea în prezentarea pe care am făcut-o am indicat în linii generale acest lucru. Conducătorul va adăuga şi timpul necesar deplasării în oraş pînă la locul de adunare. Ca o indicaţie generală putem considera valabile următoarele norme de deplasare :

	Elevi mici :	Elevi mari :
Pe jos	2— 3 km/oră	4— 5 km/oră
Cu bicicleta pe asfalt	10—15 km/oră	15—20 km/oră
Cu bicicleta pe drum de ţară	5— 8 km/oră	7—10 km/oră

În timpul verii programul excursiei va fi astfel întocmit încît plecarea să aibă loc dimineaţa, pe răcoare, pentru a se evita deplasarea în timpul marilor călduri de la prînz. Înapoierea acasă nu trebuie să depăşească ora 20 pentru elevii mici şi ora 22 pentru cei mari.

Colectivul de participanţi va fi organizat pe grupe de 5—7 elevi, avînd fiecare un responsabil destoinic care va răspunde de disciplină şi în special de menţinerea permanentă a efectivului complet al grupei.

Cunoştinţele despre respectivul obiectiv turistic pot fi prezentate elevilor fie sub formă narativă, fie sub forma concursurilor „Drumeţii veseli". Totodată, urmărind această latură instructivă, elevii pot fi puşi să execute crochiuri care să redea aspectul terenului atît planimetric cît şi nivelmetric şi cu toate elementele topografice. Aceasta se poate realiza chiar ca o temă în cadrul unui concurs de orientare.

În ceea ce priveşte echipamentul, specificăm că este necesară o şapcă de soare şi ochelari de soare. Pantofii să fie cît mai uşori şi bine mulaţi pe picior. Pantofii de tenis nu sînt indicaţi în eventualitatea unei ploi. De asemenea în rucsac e bine să se afle îmbrăcăminte impermeabilă de rezervă. În loc de rucsac se poate improviza un ghiozdan legat cu curele.

Din trusa medicală, care va fi purtată de un singur elev, nu vor lipsi : feşe sterilizate, alcool, antinevralgice, picături Davilla.

Alimentaţia se va baza pe glucide, unele alimente putînd fi consumate chiar în timpul deplasării : sandvişuri, biscuiţi etc. E mai bine să se mănînce cîte puţin. După masa de prînz se va sta puţin în repaus şi nu se va porni la drum cu stomacul încărcat.

Cicloturiştii vor fi atenţi la respectarea regulilor de circulaţie deplasîndu-se pe dreapta şoselei şi menţinînd distanţa în adîncime.

Sculele pentru eventuale reparaţii vor fi purtate de un singur elev. Este bine să avem camere de rezervă, care se schimbă mai uşor, decît să pierdem timp cu operaţia de lipire.

★

Excursiile se vor organiza după posibilităţile fizice ale elevilor în raport cu : distanţa, durata şi dificultatea.

Se vor evita pe cît posibil deplasările cu mijloace de transport feroviare sau auto, căutînd ca din excursie să obţinem cu ajutorul exerciţiului fizic un profit maxim pentru organism.

Excursia reprezintă un minunat mijloc de călire a organismului, atît prin condiţiile de desfăşurare cît şi prin utilizarea din plin a factorilor naturali : apa, aerul şi soarele.

Prezentul articol poate servi ca ghid atît profesorilor din Capitală cît şi celor din regiunea Bucureşti, creind totodată premisele organizării excursiilor cu elevii în oricare alt loc din ţară. Am prezentat şi unele date (istorice, culturale, geografice) care să servească atît elevilor cît şi profesorilor.

Aspecte ale antrenamentelor atleţilor juniori

Prof. ELIAS BARUCH
antrenor

Considerînd deosebit de importantă problema muncii de instruire cu juniorii, încercăm să arătăm unele aspecte ale pregătirii atleţilor juniori din secţia „Tînărul Dinamovist" din Bucureşti, una dintre secţiile fruntaşe ale şcolilor sportive de tineret. În rîndurile ce urmează dăm cuvîntul scris tov. Elias Baruch, antrenor la această secţie.

De la început aş vrea să scot în evidenţă că în conţinutul lecţiilor obişnuite de antrenament, ale secţiei noastre de atletism accentul principal îl punem pe elementele de tehnică.

Poate multora li se va părea temerară această afirmaţie, cunoscînd că antrenamentul constituie un complex unitar şi că în orice caz dacă ar fi să ne orientăm just, mai ales cînd e vorba de juniori, rolul preponderent ar trebui să-l acordăm dezvoltării şi pregătirii fizice.

Fără îndoială că acest punct de vedere este împărtăşit şi de noi, numai că ne-am propus o anumită linie : în lecţiile de antrenament atletic cît mai multe elemente specifice atletismului.

Ce ne-a determinat la o astfel de orientare ?

Îmi permit să remarc că în actualul stadiu de dezvoltare a metodicii antrenamentului atletic din ţara noastră există — se pare — o tendinţă pe care o apreciez ca greşită (în ceea ce priveşte pe începători). Această tendinţă constă în faptul că sîntem predispuşi să planificăm în conţinutul lecţiilor de antrenament prea multe exerciţii de dezvoltare generală, în detrimentul formării deprinderilor tehnice necesare diverselor probe atletice.

Exagerînd astfel am putea risca să transformăm secţiile de atletism în secţii de pregătire fizică generală, în care să realizăm scopurile igienice ale educaţiei fizice, să dezvoltăm armonios tinerii sportivi, să contribuim la îmbunătăţirea sănătăţii lor, dar aceştia să nu progreseze totuşi în atletism pentru că nu l-au învăţat, pentru că nu i-am învăţat.

După părerea mea, continuînd a proceda astfel ne-am putea compara cu un învăţător care ar deprinde pe copii să execute desăvîrşit bastonaşe, undiţe, cerculeţe etc. dar care nu i-ar învăţa să scrie litere.

În ceea ce priveşte dezvoltarea şi pregătirea fizică, acestea urmează să fie realizate atît în cadrul lecţiilor dar mai ales prin celelalte forme (auxiliare) de pregătire a sportivilor *) şi anume :

— Practicarea exerciţiilor în timpul liber.

— Folosirea înviorării de dimineaţă, a recreaţiilor şcolare sau a pauzei de producţie.

— Zile speciale pentru uşoară încălzire sau uşor cros.

— Trecerea normelor G.M.A. prin acţiuni aparte (înot, schi, excursii etc.).

Felul meu de lucru în lecţiile cu începătorii, pe care îl aplic împreună cu colegul I. Benga, este următorul : folosim forma de lecţie complexă în care urmărim iniţierea în 2—3 probe atletice pînă la nivelul însuşirii a cît mai multe exerciţii din metodica învăţării probelor atletice. Urmărim ca fiecare atlet să fie familiarizat cu un grup cît mai larg de probe atletice dintre care îl specializăm la aceea pentru care pare a avea înclinaţii mai mari.

În această direcţie practica ne-a rezervat adeseori surprize : numeroşi tineri talentaţi, care la primele controale tehnice se arătau buni pentru anumite probe, după un oarecare număr de ase-

*) Vezi „Forme auxiliare de pregătirea sportivilor", revista „Cultură Fizică şi Sport", nr. 12/1957.

menea antrenamente complexe au „răsărit" cu rezultate bune la altele. De exemplu : Matei N. la 13 ani, săritor în înălţime (1,45 m), este de fapt un aruncător de greutate cu mari perspective ; Ovidiu Abrudan, căruia îi plăcea sprintul prelungit, se dovedeşte a fi un bun suliţaş.

Cu juniorii avansaţi situaţia este asemănătoare : i se fixează fiecăruia, în afara probei principale încă o probă secundară, la care se pregăteşte pentru competiţii, iar altele (una sau două) ca probe complimentare, efectuate în scopul compensării lipsurilor individuale, în special în ceea ce priveşte calităţile fizice.

Iată spre exemplu tînărul Ionescu Adrian — săritor de 1,74 m la înălţime şi 13,36 m la triplu salt, a „încercat" să sară în lungime (6,00) şi la prăjină (2,70 m), iar ca probă complimentară foloseşte aruncarea greutăţii unde din „întîmplare" are performanţe rîvnite chiar de specialiştii probei (10,64). Axente Mircea — născut în anul 1942 — săritor de 6,30 m la lungime, s-a dovedit a fi la categoria sa de vîrstă şi cel mai bun alergător de garduri la concursurile şcolare din Bucureşti, iar la aruncarea suliţei — probă complimentară pe care o practica mai mult ca odihnă activă — a dobîndit un... loc 4 în campionatele R.P.R.

Exemplele ar putea continua şi cu Skoda Ion — născut în anul 1941 (6,09 m la lungime, 1,60 m la înălţime — după primul an de atletism) — pe care-l întrezărim ca un viitor decatlonist, Păduraru Maria, iniţial săritoare în înălţime, care a evoluat foarte bine ca alergătoare de garduri, săritoare în lungime şi pentatlonistă. Băloiu Manole, bun săritor în lungime, sprinter şi pentatlonist.

Care sînt avantajele încercărilor noastre ?

I. În cadrul secţiei noastre a crescut simţitor bagajul deprinderilor de mişcare specifice atletismului, ca şi puterea de recepţie faţă de învăţarea a cît mai multe probe.

II. Tinerii atleţi au învăţat cu plăcere elementele de tehnică a celor 2—3 probe atletice planificate la fiecare antrenament.

III. Fenomenele de oboseală sînt îndepărtate mai uşor, deoarece în decursul unei lecţii de antrenament, în succesiunea probelor, se ţine cont de principiul odihnei active (de exemplu după efectuarea unor sărituri se trece la exerciţii de aruncări) angrenîndu-se alte grupe musculare.

IV. Practicarea acestui complex de probe atît de diferite, ajută la obţinerea unei bune pregătiri fizice.

V. În sfîrşit, lucrînd astfel obţinem o mai mare eficienţă a muncii antrenorului, care în cadrul antrenamentelor poate face permanent corectările tehnice atît de necesare.

O altă trăsătură a conţinutului antrenamentelor noastre o constituie numărul relativ mare al alergărilor efectuate de toţi componenţii secţiei, inclusiv aruncătorii.

Justificăm aceasta prin faptul că repetarea elementelor tehnice ale multor probe, ca şi exerciţiile fizice efectuate de sportivi în afara antrenamentelor, nu reclamă totdeauna alergări de viteză.

Or, se ştie cît de importantă este pentru fiecare atlet, indiferent de proba pentru care se pregăteşte, „şcoala alergării" prin care se va deprinde nu numai să alerge uşor relaxat, fără mişcări sau încordări inutile, dar va căpăta şi o mai bună coordonare.

Iată de ce la cele mai multe antrenamente planificăm diverse forme de alergări ca : accelerări, lansări, alergări cu diverse teme pentru însuşirea tehnicii, schimb de ştafetă, lansări în diferite viteze şi alergări de control, îndeosebi pe distanţe scurte.

În această privinţă, în urma studierii materialelor de specialitate şi a experienţei proprii am ajuns la următoarea concluzie în ceea ce priveşte revenirea organismului : dăm pauze relativ mari, de exemplu după alergări susţinute pe 100 m şi mai lungi acordăm pînă la 10 minute odihnă activă şi chiar pasivă pentru revenire. Este adevărat că astfel antrenamentul durează mai mult, dar apreciem că organismul odihnit va reacţiona mai bine.

În ceea ce priveşte structura lecţiei am urmărit :

1. **Încălzirea generală,** cu ajutorul exerciţiilor de dezvoltare generală; în cazul juniorilor, poate fi ceva mai scurtă, în orice caz trebuie să fie mult mai redusă decît cea a atleţilor consacraţi pe care tinerii noştri sportivi sînt adesea dispuşi să-i imite. Aceasta, întrucît urmărim să nu se consume prea multă energie şi tehnica să se desfăşoare în condiţii satisfăcătoare de odihnă nervoasă şi fizică. Tot în privinţa încălzirii generale, am vrea să menţionăm că alergarea uşoară, cu care începe orice lecţie de antrenament şi care de obicei

este realizată printr-o alergare uniformă, de circa 600—800 m, se pretează cu mult mai bine a fi realizată la juniori — în special dacă e vorba de săritori sau aruncători, deci de probe care cer un efort scurt dar exploziv — prin fracționarea ei în alergări de 80—100 m intercalate cu mers în care se va include și ușoare exerciții.

2. **Încălzirea specială** o rezolvăm prin :

a) repetarea exercițiilor speciale pe care le-a avut de efectuat fiecare sportiv „acasă", în afara antrenamentelor, cu scopul de a controla felul cum le-au repetat și eventual de a le adăuga unul, două elemente noi ;

b) gradarea elementelor tehnice (e vorba de metodica învățării sau chiar de executarea globală a probei), bineînțeles plecînd de la un efort foarte redus ; de exemplu aruncări cu materiale ușoare sau sărituri peste ștacheta așezată cam la jumătate din înălțimea pe care o poate trece atletul și ridicată apoi succesiv.

3. **Partea fundamentală** a lecției constă într-un număr mare de repetări și perfecționarea deprinderilor tehnice ale probelor planificate în lecția respectivă. Trecerea la proba următoare se face după o scurtă pauză de 6—8 minute urmată iarăși de o ușoară încălzire specială etc.

Ca ultimă problemă am vrea să precizăm importanța și necesitatea exercițiilor de forță și rezistență de la sfîrșitul părții fundamentale a unei lecții, înainte de o ușoară alergare și exercițiile de încheiere. Problema este cunoscută, ba chiar a făcut „epocă" la vremea ei, acum 5—6 ani cînd a fost enunțată de către profesorul N. A. Dogadin în revista „Teoria și Practica Culturii Fizice" nr. 6/1952.

Cred că nu există nimeni între noi care să nu o cunoască, să nu fie de acord cu această teorie și să nu-i placă să o citeze în materialele metodice. Totuși, deși personal am asistat la multe antrenamente, inclusiv cele de lot, far mi-a fost dat să o observ pusă în practică.

Despre un singur amănunt vreau să mai amintesc în legătură cu această problemă : în cadrul secției „Tînărul Dinamovist" noi rezolvăm îmbunătățirea forței prin aruncări atletice (de obicei 20—30 aruncări de greutate cu fiecare brat) iar forța picioarelor prin pași săriți (un număr gradat de lățimi de teren) etc. Deci și aici sîntem consecvenți principiului de a rezolva dezvoltarea calităților fizice prin mijloace atletice.

În încheiere, voi face o scurtă recapitulare a sugestiilor pe care am încercat să le dăm colegilor noștri cu privire la desfășurarea lecțiilor de antrenament cu juniorii :

conținut :

— se va pune accentul principal pe metodica predării tehnicii ;
— se va da o atenție deosebită alergării repetate ;
— acordarea de pauze în timpul lecției ;

structură :

— se va face o încălzire generală scurtă, cea specială constînd în elemente de tehnică sau chiar în efectuarea probei propriu-zise, bineînțeles cu efort gradat ;
— exercițiile de forță și rezistență, de la sfîrșitul fiecărei lecții vor fi efectuate înainte de încheiere și pe cît posibil vor fi realizate tot prin elemente atletice.

★

Nu avem pretenția de a aduce lucruri absolut noi în această problemă, totuși trebuie recunoscut că în atletism este neglijată pregătirea atleților juniori în cadrul antrenamentelor, cu ajutorul elementelor de tehnică și că aceste principii, au fost mai bine adaptate de către colegii noștri antrenori de la alte sporturi (de exemplu, la jocuri sportive încălzirea cu ajutorul mingii sau în condiții de joc ușor gradate constituie de mult un bun cîștigat).

Fără îndoială că metodele încercate în cadrul secției de atletism „Tînărul Dinamovist" nu pot deveni universal valabile, după cum, ar fi contraindicat a le aplica numai parțial adică a construi lecțiile cu accent pe tehnică fără a realiza pregătirea fizică (prin celelalte forme auxiliare de pregătire a sportivilor).

Observații cu privire la programa de studii pentru educația fizică

(clasele V — VII pe anul 1957)

Prof. EUGENIA BĂIAȘU
și
Prof. NICOLAIE BĂIAȘU

Programa de studii pentru desfășurarea activității de educație fizică în școală este îndreptarul cel mai prețios în mîna profesorului de specialitate, pentru orientarea și îndeplinirea sarcinilor sale în acest domeniu.

O întocmire judicioasă a programei, cu fixarea conținutului și normelor de bază pentru diferitele clase, bazată pe o documentare reală, pe lîngă faptul că ușurează munca profesorului de specialitate, contribuie la creșterea progresivă a cunoștințelor de bază ale elevilor în ceea ce privește practicarea educației fizice, asigurînd în același timp o linie unitară de desfășurare a activității de educație fizică în toate școlile de pe întreg cuprinsul țării.

Analizînd cu atenție programa de educație fizică întocmită și aprobată de Ministerul Învățămîntului și Culturii în anul 1957 și comparînd-o cu programele elaborate în anii precedenți, ne putem da seama de saltul înregistrat, mai ales dacă luăm ca mijloc de comparație programa de educație fizică din anul 1948. Față de toate programele de educație fizică care au apărut pînă în prezent putem spune că programa din anul 1957 este cea mai completă și mai bine sistematizată, prezentînd ca noutate introducerea normelor de control — a baremurilor — pe clase. Nota explicativă de la început arată că programa claselor V—VII cuprinde pe lîngă materialul de bază, care trebuie însușit de elevi și un material suplimentar, aplicabil în funcție de condițiile geografice existente. Tot aici se arată că „programa de educație fizică a claselor V—VII este astfel alcătuită încît unele exerciții fizice ca : exercițiile de front, formațiile, mersul, alergarea, săriturile, aruncările, trecerile peste obstacole și altele se reptă din an în an. În executarea acestor exerciții profesorul va urmări nu numai creșterea cantitativă a cunoștințelor elevilor, ci și îmbunătățirea calitativă a executării acestora din punct de vedere al preciziei și corectitudinii executării diferitelor procedee tehnice și din punct de vedere al siguranței și ușurinței în execuții".

Referitor la acest punct trebuie să subliniem că repetarea de la an la an a anumitor categorii de exerciții, sau de elemente, este indicată, deoarece numai așa se asigură continuitatea, progresul și durabilitatea formării deprinderilor necesare în practicarea exercițiilor fizice.

Programa din anul 1957 este alcătuită din trei părți.

Partea I cuprinde indicații organizatorice și metodice pentru activitatea la orele de clasă și pentru activitatea cercului sportiv.

Partea a II-a are două capitole. În primul capitol este dat materialul pentru activitatea în orele de clasă, iar cel de al doilea capitol cuprinde material pentru secțiile cercului sportiv.

Partea a III-a cuprinde un plan calendaristic pe trimestre.

La stabilirea conținutului planului calendaristic (aceasta se specifică și în nota explicativă) s-a ținut seama de faptul că activitatea pe trimestrele I și III se desfășoară în aer liber și din această cauză s-a pus accentul în special pe atletism și jocuri sportive, în timp ce pentru trimestrul al II-lea, avînd în vedere că activitatea se desfășoară în sala de gimnastică sau în clasă, accentul s-a pus mai mult pe gimnastică.

★

În partea I a programei, după ce se arată care sînt sarcinile și mijloacele educației fizice, se subliniază atribuțiile directorului de școală în ceea ce pri-

veşte organizarea materială şi ale medicului şcolar în privinţa controlului sănătăţii şi a condiţiilor reglementare de igienă în timpul practicării exerciţiilor fizice.

Demn de remarcat este faptul că pentru prima oară se specifică în programa educaţiei fizice că în afară de profesorul de specialitate, munca întregului colectiv pedagogic al şcolii trebuie îndreptată spre a stimula interesul elevilor pentru practicarea exerciţiilor fizice şi respectarea cerinţelor igienice, atrăgîndu-se atenţia că pentru asigurarea unei dezvoltări normale a organismului elevilor, „toate cadrele didactice trebuie să supravegheze ţinuta corectă a elevilor în orice ocazie şi în special în timpul cînd aceştia stau în bănci".

Întregul corp didactic, în toate împrejurările, are sarcina de a sprijini buna organizare a activităţii de educaţie fizică a elevilor, deoarece o bună organizare a educaţiei fizice în şcoală duce la întărirea sănătăţii elevilor, la mărirea capacităţii lor de muncă, fapt care se va reflecta asupra întregului proces de învăţămînt. Iată deci cum educaţia fizică în şcoală trebuie înţeleasă ca o problemă comună, care trebuie să intereseze deopotrivă nu numai pe profesorul de specialitate ci pe întregul corp didactic, la care trebuie să se adauge şi aportul părinţilor, dacă vrem într-adevăr să contribuim la creşterea, formarea şi educarea copiilor.

Numai printr-un interes comun se pot îmbunătăţi condiţiile de lucru în şcoală şi implicit întregul proces pedagogic, din care educaţia fizică face parte integrantă.

Partea I a programei cuprinde în continuare o serie de indicaţii în legătură cu formele activităţii de educaţie fizică, cu alcătuirea lecţiilor de curs şi cu organizarea activităţii în cercul sportiv.

Trecînd la partea a II-a, care conţine de fapt materialul de bază al programei, putem spune că în prezentarea şi repartizarea materialului pe clase s-a procedat în mod logic, ţinîndu-se seama şi de cunoştinţele cîştigate de elevi în timpul primelor patru clase elementare.

Ca punct de plecare pentru eşalonarea exerciţiilor de gimnastică, atletism şi jocuri sportive, în programa pentru clasele V—VII s-a pornit în primul rînd de la conţinutul programei şcolare pentru clasele I—IV. Astfel partea a II-a a programei pentru clasele V—VII, începe prin enumerarea normelor de control prevăzute pentru clasa a V-a. Aceste norme sînt repartizate pe trimestre şi nu sînt diferenţiate pentru băieţi şi fete :

La fixarea normelor, aşa cum am arătat la început, s-a avut în vedere că în sezonul de toamnă şi primăvară, adică în trimestrul I şi III, lucrîndu-se mai mult afară, la atletism şi jocuri sportive, normele să se dea din aceste discipline, iar în trimestrul II, lucrînd mai mult exerciţii de gimnastică în săli, normele să se dea din gimnastică.

În privinţa normelor de control trebuie să remarcăm de la început faptul că cele mai bine alese şi mai corespunzătoare pentru nivelul de dezvoltare al fiecărei clase sînt normele fixate pentru atletism. Pentru gimnastică şi în special pentru jocuri sportive, programa nu indică normele cele mai corespunzătoare, care să contribuie la ridicarea nivelului de pregătire al elevilor în aceste direcţii. La clasa a V-a, atît pe trimestrul I cît şi pe trimestrul III, pentru jocurile sportive nu figurează nici o normă de control. Prezentăm în continuare normele de control pentru fiecare clasă pentru a ne putea da şi mai bine seama de valoarea lor.

Normele de control pentru clasa a V-a

Trim. I : 1. Alergare, 30 m, alternată cu mers, 30 m, pe distanţa totală de 300 m. 2. Săritura în lungime cu avînt. 3. Aruncarea şi prinderea corectă a mingii de oină.

Trim. II : 1. Mers înainte în echilibru cu îndeplinirea unor sarcini (pe bancă, scîndură, bîrnă joasă). 2. Săritura în adîncime cu accent pe aterizarea corectă. 3. Rostogolire înainte din poziţia ghemuit în ghemuit.

Trim. III : 1. Alergare de viteză, cu startul de jos cu accent pe pasul lansat şi lucrul braţelor — 50 m. 2. Aruncarea mingii de oină într-o ţintă cu diametrul de 1 m, înălţimea de la pămînt 1 m, distanţa de aruncare 8 m pentru fete şi 10 m pentru băieţi. 3. Săritura în înălţime prin ghemuire, cu avînt din faţă, cu bătaie pe un picior.

Clasa a VI-a

Trim. I : 1. Aruncarea mingii de oină în ţintă mobilă. 2. Săritura în lungime

cu elan (2,60—2,80 m băieţii şi 2,40—2,60 m fetele). 3. Alergare de rezistenţă pe distanţa de 300 m în ritm lent (3—4 minute).

Trim. II : 1. Exerciţiile F.G.M.A., tip înviorare. 2. Săritura în sprijin ghemuit pe aparat şi săritura în adîncime cu extensie. 3. Rostogolire înainte din depărtat în ghemuit.

Trim. III : 1. Săritura în înălţime cu elan prin procedeul păşire (80—90 cm fetele ; 90—100 cm băieţii). 2. Aruncarea grenadei într-un dreptunghi de 2/8 m de la distanţa de 15 m. 3. Primirea şi respingerea corectă a mingii de volei.

Clasa a VII-a

Trim. I : 1. Alergare de viteză 50 m ; băieţii 9,2"—8,4" ; fetele 11"—10". — Alergare 60 m ; băieţii 11"—10". 2. Aruncarea grenadei ; băieţii 20—25 m ; fetele 12—15 m. — Aruncarea mingii de oină ; băieţii 30—35 m; fetele 25—28 m.

Trim. II : 1. Săritura peste capră cu picioarele depărtate — înălţimea aparatului 90 cm pentru fete şi 1 m pentru băieţi . 2. Exerciţiu acrobatic legat : rostogolire înainte ; stînd pe omoplaţi cu sprijin pe coate ; rostogolire înapoi. 3. Cătărare pe banca înclinată sau frînghie : fetele pînă la 2 m în braţe şi picioare, băieţii numai în braţe pînă la 3 m.

Trim. III : 1. Triatlon : 1. Alergare de viteză : băieţii 60 m în 11"—10", fetele 50 m în 11"—10". 2. Aruncarea grenadei de 500 grame, cu avînt : băieţii 25—30 m, fetele 15—20 m. 3. Săritura în înălţime prin păşire cu avînt : băieţii 85—105 cm, fetele 75—90 cm.

Pentru completarea programei considerăm că este necesar să se introducă pentru fiecare clasă cîte o normă de control pentru jocurile sportive, atît pe trimestrul I cît şi pe trimestrul al III-lea, iar normele pentru gimnastică să fie lărgite, avînd în vedere multitudinea şi varietatea exerciţiilor de gimnastică. Socotim că este util să fie introduse norme de gimnastică care să asigure dezvoltarea forţei generale şi pe segmente, precum şi dezvoltarea mobilităţii coloanei vertebrale, a articulaţiei scapulohumerale şi coxofemurale.

Ţinem să amintim că terminologia folosită nu este suficient de clară, de exemplu :

„Cătărare pe banca înclinată sau frînghie : fetele pînă la 2 m în braţe şi picioare ; băieţii numai în braţe pînă la 3 m". Acest lucru este valabil pentru cătărarea pe frînghie, dar nu mai corespunde pentru cătărarea pe banca înclinată.

Asemenea exemple mai pot fi date deoarece programa le cuprinde în număr suficient.

Cu privire la normele de control pentru atletism considerăm că la probele de aruncări s-au dat distanţe prea mari, de exemplu aruncarea grenadei de 500 grame, cu avînt : 25—30 m pentru băieţi şi 15—20 m pentru fete. Poate că distanţa ar fi potrivită dacă nu s-ar face aruncarea cu o grenadă de 500 gr.

★

După prezentarea normelor de control pentru clasa respectivă, se trece la prezentarea materialului de lucru pentru fiecare disciplină sportivă. În această privinţă programa cuprinde o înşiruire de categorii de exerciţii fizice pe ramuri mari de atcivitate, păstrîndu-se în general aceeaşi schemă de prezentare a materialului pentru fiecare clasă.

Pentru gimnastică la clasa a V-a sînt prevăzute următoarele categorii de exerciţii :

1. Exerciţii de front şi formaţii. 2. Mers. 3. Alergări. 4. Exerciţii de atenţie. 5. Jocuri de mişcare — paşi de dans. 6. Exerciţii pregătitoare pentru dezvoltarea fizică generală cu aparate şi fără aparate. 7. Exerciţii aplicative — atîrnări, cătărări, escaladări, echilibru. 8. Sărituri — cu sprijin şi fără sprijin (în adîncime de pe aparate). 9. Elemente acrobatice. 10. Aruncări la ţinte fixe şi mobile, aşezate pe sol sau la diferite înălţimi. 11. Transporturi de greutăţi. 12. Tracţiune şi împingere.

Această sistematizare a categoriilor de exerciţii pentru gimnastică, pe lîngă faptul că nu este cea mai corespunzătoare, nu păstrează nici ordinea respectivă pentru clasele următoare, a VI-a şi a VII-a. De exemplu, la clasa a V-a elementele acrobatice sînt enumerate după săriturile cu sprijin, la clasa a VI-a după mişcările de echilibru, iar la clasa a VII-a la sfîrşit.

Tot referitor la sistematizarea materialului pentru gimnastică, în conţinutul programei pentru clasa a V-a, exerciţiile aplicative formează un titlu de capitol, care cuprinde enumerarea mai multor categorii de mijloace ca : atîr-

narea, cățărarea, escaladarea, echilibrul etc. Acest titlu nu mai apare în programa pentru clasele a VI-a și a VII-a, ceea ce denotă că programa nu a fost întocmită după un plan bine stabilit și nici nu a fost suficient controlată. Altfel nu ar fi apărut greșeala de la pagina 21 unde aceleași mijloace care sînt trecute în categoria exercițiilor de transport de greutăți se repetă textual și în pagina 22 la categoria exercițiilor de tracțiune și împingere, care mai sînt trecute încă o dată pe aceeași pagină, dar de data aceasta ca exerciții caracteristice.

Tot din lipsă de verificare, la pagina 26 din programa educației fizice pentru clasele V—VII la categoria exercițiilor de mers și alergare, se specifică :

— „aceleași ca la clasele a V-a și a VI-a, în plus mers și alergare cu diferite poziții ale brațelor, trunchiului" ; dar dacă ne uităm la programa clasei a VI-a constatăm că exercițiile de mers au fost omise.

De asemenea considerăm că s-a făcut o confuzie cînd la categoria jocurilor de mișcare, sau dinamice, de la pag. 13, s-au înșirat elemente cu caracter artistic ca pași de galop, pași de dans, pași schimbați etc.

Cu privire la exercițiile pregătitoare pentru dezvoltarea fizică generală, cu aparate și fără aparate — a căror titulatură nu este cea mai indicată, deoarece mai corect li s-ar putea spune exerciții de pregătire, sau de încălzire a organismului ori aparatului locomotor — considerăm că exercițiile cu aparate portative (bastoane, mingi mici de oină sau de cauciuc ; mingi umplute, de 1—2 kg ; eșarfe, corzi de sărit etc.), exercițiile în perechi, precum și exercițiile la banca de gimnastică și scara fixă, nu sînt corespunzătoare claselor V—VII, deoarece sînt greu de înțeles, de coordonat și de executat, cerînd elevilor o temeinică pregătire anterioară și un bogat bagaj de mișcări, care să le permită executarea cu ușurință a diferitelor exerciții gimnastice cu o durată mai mare, cu o coordonare mai pretențioasă și cu un grad de dificultate mai deosebit din punct de vedere al combinațiilor exercițiilor libere cu cele cu obiecte portative.

În afară de cele arătate considerăm că exercițiile cu obiecte portative sînt necorespunzătoare atît din punct de vedere al timpului de învățare, al prețului de cost al obiectelor portative, cît și al spațiului de lucru, cunoscînd că majoritatea școlilor noastre sînt lipsite de săli și de materiale.

Aceste categorii de exerciții sînt indicate pentru programele serbărilor sportive, care cer o pregătire specială din partea unor elevi cu mai multe aptitudini pentru gimnastică. În privința categoriilor de exerciții pe care le cuprinde programa de educație fizică din 1957, la capitolul gimnastică pentru clasele V—VII, sîntem de părere să se dea o mai mare atenție acelor exerciții care se pot executa în majoritatea școlilor ce nu dispun de săli și nici de un inventar material prea bogat. În acest sens noi am făcut o serie de propuneri care au fost publicate în revista Cultură Fizică și Sport nr. 6/1957.

★

Capitolul din programă referitor la atletism este alcătuit din următoarele categorii de exerciții, care sînt completate și gradate din punct de vedere al efortului, tehnicii și dificultății de la o clasă la alta :

I. Mers și alergare. II. Startul. III. Alergări de viteză. IV. Alergări de rezistență. V. Transmiterea ștafetei. VI. Sărituri în lungime și în înălțime. VII. Aruncări cu mingea de oină și cu grenada.

Așa după cum am arătat mai înainte, analizînd acest capitol socotim că exercițiile alese sînt corespunzătoare claselor V—VII, cu obiecțiunile pe care le-am făcut la aruncările cu grenada, referitoare la distanțele cerute pentru băieți și fete.

Referitor la baremurile date urmează ca ele să fie verificate pe teren, pentru a ne putea da seama care este media corespunzătoare fiecărei clase.

În privința jocurilor sportive programa nu prevede pentru clasa a V-a și a VI-a nici un exercițiu și lucrul ni se pare cu atît mai curios cu cît la pagina 19, la clasa a VI-a, pe trimestrul III este trecută ca normă de control „primirea și respingerea corectă a mingii de volei", iar la clasa a VII-a, care are în conținutul programei elemente pentru învățarea jocului de volei, handbal, baschet și fotbal, nu găsim la normele de control nimic specific jocurilor sportive, nici pe trimestrul I și nici pe al III-lea.

Considerăm că în privința jocurilor sportive programa trebuie revăzută, deoarece jocurile sportive oferă cea mai

largă posibilitate de activitate cu elevii claselor V—VII.

În afară de materialul prezentat pentru gimnastică, atletism și jocuri sportive programa mai conține o culegere de jocuri dinamice, pentru fiecare clasă, luate din „Manualul de jocuri pentru copii și tineret" de Mujicicov și Branga și din lucrarea „Educația fizică în clasele V—VII", editată în 1956 de Editura didactică și pedagogică. Numai dacă aceste jocuri vor fi experimentate în majoritatea școlilor se va putea vedea care dintre ele sînt mai indicate pentru vîrsta elevilor din clasele respective.

Tot în legătură cu activitatea de educație fizică în aceste clase, trebuie să mai amintim că programa mai prevede pentru fiecare clasă un număr de 2—5 dansuri populare.

Pentru educația muzicală, pentru însușirea ritmului și pentru cunoașterea frumoaselor noastre dansuri populare, socotim că acestei activități trebuie să i se acorde importanța cuvenită, deoarece ele aduc un suflu de optimism și vioiciune în viața de toate zilele a elevilor noștri ca și în cadrul demonstrațiilor sau serbărilor școlare, cu caracter cultural sportiv.

În această privință, avînd în vedere că în ultima vreme la Institutul de Cultură Fizică, unde își fac ucenicia viitorii profesori de educație fizică, dansurile populare nu mai figurează în programa de studii, iar absolvenții institutului nu mai primesc nici o inițiere în această direcție, credem că este necesar să se ceară Ministerului Învățămîntului și Culturii să dea dispoziții pentru introducerea dansurilor populare în programa de pregătire a studenților Institutului de Cultură Fizică, cunoscînd că această activitate este cerută în cadrul învățămîntului elementar și mediu și în colectivele culturale-artistice.

Avînd în vedere importanța programei și a normelor de control pentru unificarea pregătirii fizice a elevilor din școlile noastre de toate gradele, pentru a aduce un real folos atît elevilor cît și profesorilor de specialitate, sîntem de părere că ori de cîte ori se pune problema întocmirii unei noi programe de educație fizică, pentru diferitele clase școlare, să se alcătuiască comisii pe ramuri mari de activitate formate din specialiști și din profesori cu o bogată experiență pe teren, care să colaboreze pentru elaborarea unei programe cît mai complete, cunoscînd că o bună programă este o bună călăuză în mîna oricărui profesor, pentru activitatea pe care o desfășurăm cu tineretul școlar, în cadrul orelor de curs și în secțiile colectivului sportiv.

Discuții despre forță

Prof. PETRE DUNGAGIU
antrenor

Orice sport solicită organismului încordări musculare mai mult sau mai puțin însemnate, asigurate și condiționate de nivelul și felul de dezvoltare al calității fizice : forța. Forța apare drept calitatea fizică de bază cea mai importantă a oricărui sportiv, calitate pe care se fundamentează dezvoltarea continuă a tehnicii sporturilor, calitate generatoare de energie pentru viteză, îndemînare, rezistență.

Nimeni nu-și poate închipui un alergător — fie el de viteză, fie de fond — fără forță apreciabilă în musculatura picioarelor. Șutul năprasnic al fotbalistului, trasul puternic al voleibalistului, pedalatul rapid și îndelungat al ciclistului, vîslitul impetuos al canotorului etc., toate sînt efecte pe care le generează forța musculară.

Forța se modifică în funcție de antrenamente : în urma practicării anumitor exerciții fizice ea crește, și scade la încetarea acestei activități.

Din fiziologie se cunosc o serie de transformări pe care le suferă mușchiul supus exercițiului fizic sistematic.

Amintim dintre ele :

— elaborarea unor legături temporare specifice în scoarța creierului mare (care asigură posibilități de mari încordări musculare) ;

— creșterea volumului muscular ;

— schimbările în chimismul mușchilor (creșterea cantităților de glicogen, creatină, fosfagen ; scăderea cantității de apă și țesut adipos) ;

— activizarea marilor funcțiuni organice.

Tot din datele fiziologiei se știe că prin exercițiu fizic se obține mărirea forței nu numai a mușchiului supus antrenamentului ci, într-o oarecare măsură, și a mușchiului său simetric (aceasta în virtutea generalizării și difuzării reflexelor condiționate pe părțile opuse ale scoarței cerebrale).

În continuare, vom mai aminti de cele două proprietăți ale mușchiului care stau în strînsă legătură cu forța sa : contractibilitatea și elasticitatea. Cu cît gradul de dezvoltare al acestor calități este mai înalt, cu atît posibilitățile mușchiului de a se încorda sînt mai mari și invers.

Printre practicieni se discută despre două feluri de mușchi : mușchi globuloși și mușchi lungi. Voluminozitatea și globulozitatea impresionantă a mușchiului nu indică întotdeauna o forță corespunzătoare. Forța mușchiului nu este determinată de volumul lui, ci de perfecționarea proprietății de a se contracta și de procesele nervoase elaborate în scoarța cerebrală, procese care străbat și mușchiul respectiv.

Forța se poate dezvolta izolat într-un anumit mușchi al sistemului locomotor sau în mai multe grupe musculare deodată.

Teoria sportivă delimitează următoarele regiuni anatomice asupra cărora se pot aplica exerciții fizice pentru dezvoltarea forței : brațe și centura scapulară, spate și ceafă, abdomen, picioare, întregul corp.

Metodele și mijloacele utilizate pentru dezvoltarea forței sînt în funcție de scopurile urmărite. Indiferent de scop, pentru dezvoltarea forței musculare se pretind a fi respectate următoarele condiții :

— exercițiile să fie efectuate sistematic (continuitate și regularitate în antrenamente) ;

— exercițiile să aibă o intensitate mai mare decît activitatea obișnuită a omului (un efort prea mic : mai puțin de 20% din forța maximă a mușchiului, nu contribuie la dezvoltarea forței) ;

— intensitatea exercițiilor trebuie să fie mărită gradat, adică efortul întregului organism și al diverselor grupe

musculare să crească în mod progresiv. Mărirea intensităţii poate fi obţinută prin: a) lungirea pârghiei; b) creşterea ritmului de execuţie ; c) prelungirea duratei exerciţiului ; d) schimbarea poziţiei iniţiale a corpului ;

— intensitatea efortului să nu fie exagerată, deoarece obosirea sistematică a muşchiului poate duce la efecte contrare — sleirea puterilor, surmenaj.

Fără îndoială că forţa se dezvoltă în procesul execuţiilor fiecărei probe sportive şi într-o oarecare măsură chiar în încălzire. Dar, pentru ca sportivii să-şi însuşească mai repede tehnica ramurei practicate este necesar să se rezerve şi activităţi fizice în plus, care să mărească forţa, ca de exemplu : programe speciale pentru dezvoltarea forţei, sporturi complimentare etc.

Se ştie că pentru dezvoltarea forţei într-un grup muscular oarecare sînt necesare eforturi considerabile. Experienţa practică a celor mai buni sportivi ai lumii confirmă acest punct de vedere. Astfel, fostul recordman al lumii la săritura cu prăjina Warmerdam, a a fost un iscusit gimnast la aparate. De altfel gimnastica la aparate a fost şi este practicată de majoritatea săritorilor renumiţi cu prăjina. Prin antrenamentele la aparate ei căutau şi caută să întărească forţa braţelor învingînd greutatea corpului propriu, pe care prin aceste exerciţii au ocazia să-l treacă din diverse poziţii de atîrnat în poziţii de sprijin şi invers, lucru caracteristic şi săriturii cu prăjina.

V. Ciukarin, de multe ori campion olimpic şi mondial la gimnastică, a fost la început şi ridicător de haltere. Lui, care avea putere să ridice circa de 2 ori greutatea corpului său, îi venea destul de uşor să-şi menţină corpul pe aparate. De asemenea doi dintre cei mai buni gimnaşti ai Bulgariei sînt şi campioni la haltere.

Urmărind timp suficient de îndelungat antrenamentele sportivilor sovietici (la diverse discipline) am observat că acordă o deosebită atenţie dezvoltării forţei. Aş putea spune că nu am văzut antrenament care să nu se încheie cu exerciţii pentru dezvoltarea forţei. Exerciţiile erau **specifice** ramurilor sportive practicate şi se lucrau individual la sfîrşitul antrenamentului.

Există aşadar exerciţii specifice care dezvoltă o forţă specifică şi există o forţă generală, urmare a unei pregătiri fizice generale.

În societatea modernă forţa generală este o calitate fizică necesară din punct de vedere social-patriotic fiecărui individ. Ea se dezvoltă în urma efectuării programelor de pregătire fizică generală. Dezvoltarea forţei contribuie la o mai bună pregătire a indivizilor pentru viaţă. Ea este baza dezvoltării forţei specifice. Forţa specifică se dezvoltă prin mijloace speciale care se aplică asupra unui număr mai restrîns de indivizi, cu scopul de a-i face să corespundă mai bine unei activităţi anumite (sportive, profesionale). Forţa generală vizează dezvoltarea tuturor muşchilor, forţa specifică vizează îndeosebi dezvoltarea grupelor musculare angrenate în activitatea practicată. Cu toate acestea forţa specifică şi cea generală nu pot fi izolate. Dezvoltarea neîntreruptă a forţei generale asigură şi consolidează dezvoltarea în continuare a forţei specifice, iar dezvoltarea forţei specifice (cu mijloacele ei specifice) contribuie la îmbunătăţirea forţei generale.

Poate, delimitarea terminologică între general şi specific este necesară numai din pricina deosebirilor în ceea ce priveşte aplicarea mijloacelor prin care se realizează scopurile urmărite.

Pentru dezvoltarea forţei generale se folosesc mijloace valabile pentru oricare ramură de sport. Pentru dezvoltarea forţei specifice însă aceleaşi mijloace trebuie considerate ca insuficiente. În alegerea mijloacelor pentru dezvoltarea forţei specifice trebuie să se ţină seama de : specificul sportului, particularităţile individuale ale executanţilor, transformările ivite pe parcursul pregătirii.

În ceea ce priveşte specificul sportului, mijloacele pentru dezvoltarea forţei specifice vor diferi de la un sport la altul. Aceasta pentru că în funcţie de proba respectivă există diferenţe atît în ceea ce priveşte angrenarea şi solicitarea grupelor musculare cît şi în ceea ce priveşte necesităţile pentru elaborarea legăturilor temporare specifice din scoarţa emisferelor cerebrale. De pildă un fotbalist, sau un săritor în apă nu va avea nevoie de aceeaşi forţă în braţe ca un gimnast.

În ceea ce priveşte individualizarea, ea este necesară întrucît adesea la sportivii aceleiaşi probe se constată dezvoltări deosebite ale forţei. La unii sînt bine dezvoltaţi muşchii braţelor, dar slab dezvoltaţi muşchii abdomenului, la alţii invers. În funcţie de transfor-

mările ivite pe parcursul pregătirii, programele vor fi și ele modificate corespunzător necesităților.

Vorbind despre metodele utilizate de diverși antrenori pentru dezvoltarea forței, am conchis că există trei, dintre care două active și una pasivă, unilaterală. Cele 2 metode active pot fi împărțite la rîndul lor într-o metodă combinată și alta izolată. Metoda combinată o folosesc acei sportivi care îmbină în majoritatea antrenamentelor din cursul anului perfecționarea tehnicii cu dezvoltarea forței (în general sportivii sovietici), iar metoda izolată aceia care au perioade rezervate în mod special dezvoltării forței (o folosesc gimnaștii maghiari și bulgari). Mai sînt antrenori care nu folosesc nici una din aceste metode în scopul dezvoltării forței specifice. Sportivii lor lucrează exclusiv asupra elementelor tehnice ale probei practicate. Și pe această cale se dezvoltă forța, dar întrucît nu se întreprinde o acțiune organizată în acest scop, am numit-o pasivă.

Personal — ca antrenor de gimnastică — am experimentat în antrenamente 2 metode : cea activă combinată și cea pasivă. În gimnastică este nevoie de încordări musculare foarte mari. În timpul exercițiilor la aparate corpul gimnastului devine o halteră în mîinile proprii. E nevoie de o forță considerabilă în special în brațe. Folosirea metodei combinate de dezvoltare a forței aducea cu sine — după o perioadă anumită de timp — creșterea rezultatelor sportive ; părăsirea metodei, diminuarea rezultatelor. În 1957 gimnastele antrenate astfel au devenit campioane R. P. R. și la categoria junioare și la categoria maestre.

Poate cele de mai sus nu sînt universal valabile. Observările personale asupra practicii și rezultatelor din sportul sovietic (și alte țări), cît și experiența personală, pledează în favoarea celor enunțate. O discuție mai amplă pe această temă — pe care o aștept cu interes din partea a cît mai mulți colegi — ar aduce desigur multe lucruri noi.

Însemnări

Pe marginea activității profesorilor de educație fizică

Prof. VIRGIL ROȘALĂ

Dascălii de agerime, așa cum i-a numit cu ani în urmă poetul Tudor Arghezi, îmbogățesc prin rodul muncii lor comoara de sănătate și frumusețe a tineretului nostru.

Puterea de muncă și de creație nu poate dăinui fără izvorul dătător de energie al sănătății. Mai puțin daruri ale unei moșteniri norocoase, sănătatea și vigoarea fizică devin tot mai mult bunurile educației, în care mintea limpede ajutată de o mînă meșteră poate aduce o însemnată contribuție. Pe lîngă mărturia științei, adevărul acesta poate fi întărit de o simplă privire aruncată împrejur. Trăiesc alături de noi și aduc cîntare de laudă, prin muncă, vieții, oameni neînzestrați de la natură cu virtuți fizice deosebite, dar care știu să biruie greutățile și să-și poarte cu demnitate anii pînă la adînci bătrînețe. În puterea lor de muncă, în stăruința și seninătatea cu care răspund chemării vieții se descoperă, ca făcînd parte din înțelepciunea lor, însăși esența învățăturii noastre : **principii sănătoase de viață, înțelepte călăuze în muncă și efort, deprinderi zilnice de îngrijire fizică și spirituală, forme simple de mișcare, de destindere și de recreație.**

În anii din urmă ni s-au înmulțit simțitor rîndurile, ceea ce ridică și mai mult problema unității orientării în activitate. O muncă didactică și educativă ce nu se canalizează și nu se topește întreagă în sforțarea comună a armatei de profesori ce-i avem astăzi, greu poate soluționa sarcinile ce-i revin. Munca de unul singur, osteneala unor oameni împrăștiați prin gîndurile și faptele lor — în care unul nu știe și nu-l interesează ce face celălalt — oricît de rodnice ar fi, luate în parte, rămîn o muncă pustie. Niciodată Makarenko nu a întrebuințat cuvinte mai dure decît cele folosite în prezentarea „educatorilor" rupți de gruparea lor și amețiți de palidele lor succese. Oameni mărginiți și înfumurați, măcinați de egoism, stavile în calea unei acțiuni ce nu poate izbîndi decît prin sforțările concentrate ale tuturora.

De aceea sîntem încă departe de a pune în valoare, prin munca noastră, tot ceea ce educația fizică cuprinde în sine, **util și frumos,** spre a împodobi fruntea tineretului cu cea mai frumoasă cunună.

Cei mai în vîrstă am înțeles de mult și cred că n-a trebuit timp mult nici celor tineri, din ultimele serii, să vadă că, **absolvind Institutul au încetat, e adevărat, a mai fi studenți... dar nici profesori nu sînt încă.** Educatori și profesori, oricît de pătrunsă ar fi de spirit realist pregătirea din institut, am putut deveni fiecare, pe măsura puterilor personale, după cîțiva ani de activitate pe teren. Problemele muncii pe teren, diferite de la un loc la altul, sînt piatra de încercare a puterii noastre didactice și educative ; ele sînt o sită deasă care cerne, cerne mereu, alegînd de la o serie la alta vrednicia în munca profesorilor noștri. Greu trebuie să fie și pentru autoritatea superioară să cuprindă în toată întinderea mozaicul acesta de particularități, spre a da material și îndrumări menite să ușureze și să îmbunătățească munca pe teren.

Se cade ca proaspetele cunoștințe, încrederea și avîntul celor tineri să fie susținute și ajutate, cu înțelegere și cu multă tragere de inimă, de experiența și de meșteșugul dascălilor mai în vîrstă. Nu ne micșorăm așteptînd o lămurire, un sfat sau primind o indicație metodică de la unul mai vechi în meserie decît noi, nici cînd altul mai în vîrstă le capătă de la colegul cel tînăr. **E îngrijorător numai faptul și sîntem de condamnat și unii și alții cînd, știindu-ne cu lipsuri, alteori**

căzuți în plină greșeală, nu ne răscolim pînă în adîncul ființei noastre ca să ne îndreptăm. Numai o atitudine în care se materializează dorința sinceră de colaborare și interesul de împrospătare continuă a cunoștințelor și a experienței noastre pedagogice, ne poate strînge și închega rîndurile. **Numai pe drumul acesta fapta noastră capătă greutate și prestigiu.**

Pe această linie Cercurile de profesori din întreg cuprinsul țării, bine organizate și conduse, pot întreține prin atmosfera lor un schimb viu de informații și experiențe. Aici se pot face și antrenamente, în diferite ramuri de sport, ocazii pentru o cunoaștere mai bună a oamenilor între ei.

Membrii unui cerc, după cîte știu țin, prin rotație, lecții. Bună treabă, mai ales dacă opririle asupra lecției sînt făcute fără grabă și pătrunse de spirit practic. Nu e vorba, desigur, de „lecții model", care o dată reușesc și de zece ori nu. Lecția de educație fizică este un proces viu și complicat, chiar dacă ar părea o treabă ușoară și plăcută în fața unui străin, care se poate impresiona de efectele ei dar nu simte nimic din frămîntarea noastră. Oricît de bine ar fi pregătită dinainte, firul ei se toarce în sala sau pe terenul unde se desfășoară, condiționată de factori nenumărați dintre care mulți nu pot fi prevăzuți. Și nu știu cum se întîmplă că tocmai cînd așteptarea și curiozitatea sînt mai mari atunci lecția reușește mai puțin.

Pentru ca o lecție de educație fizică să reușească avem nevoie, pe lîngă alte calități, de un simț viu al orientării *prin care să facem față neprevăzutului ce ni-l poate scoate în cale, în orice clipă, treizeci sau patruzeci de ființe vii — vii în adevăratul înțeles al cuvîntului — așa cum unmai profesorii de educație fizică au ocazia să cunoască. Ne mai trebuie apoi energie, multă energie, adunată picătură cu picătură dintr-o viață ordonată și sobră — așa cum trebuie să fie viața unui profesor de educație fizică* — și de o neîntinată conștiință a datoriei. *Fără să vreau gîndul mă duce la profesorii cu multe lecții îngrămădite într-o singură zi, în timp ce tu simți, după primele două, cum încep să scadă puterile...*

Este folositor pentru toți și cu deosebire pentru începători, să vadă cum se descurcă un profesor, ce stăpînește bine meșteșugul, în fața unei clase cu o slabă disciplină, de preferat vîrsta la care neastîmpărul e mai mare. Alteori, se pot ține lecții în grele condiții de înzestrare materială : spațiu restrîns, aparatură săracă, material puțin pentru jocuri, etc., etc. Din astfel de lecții, chiar în situația că nu reușesc pe deplin și încă se pot învăța atîtea lucruri bune.

Profesori harnici și pricepuți, răspîndiți în toată țara, din seriile mai vechi sau dintre cei tineri — fie și numai cei de care mi-aduc aminte în fugă scriind aceste rînduri — pot face nespus de mult pentru înviorarea activității acestor cercuri. În interesul nostru ele trebuie să devină un izvor nesecat de primenire a cunoștințelor, de ținere la curent cu problemele de actualitate.

Efectele exercițiilor fizice nu se opresc în zona mușchilor și a organelor cu funcțiuni vegetative în fiziologia corpului omenesc. Și chiar dacă s-ar mărgini aici, încă ar exista puternice temeiuri pentru vădita lor prețuire. Efectele mișcării se resimt pînă la **substanța cea fină,** unde în suprafețe minuscule este concentrată experiența unei vieți întregi și punctul de plecare al marilor acțiuni omenești ; pînă aici de unde țîșnesc scăpărător raționamentele subtile ale inteligenței ; unde se urzește frumusețea și bogăția unei limbi cu întreaga podoabă de mărgăritare a poeziei.

Un anume exercițiu sau ramură de sport, practicate într-o anumită formă și măsură, pot stimula și întreține orice energie umană creatoare. **Acțiunea mișcării însă nu poate fi stăpînită și îndrumată decît numai de un corp de profesori bine pregătit, cu simțul răspunderii și însuflețit de spiritul solidarității în muncă.**

ÎN 1896, LA BUCUREȘTI, PRIMELE CONCURSURI INTERNAȚIONALE DE CICLISM!

Întîmplarea a făcut să dau peste un document prețios pentru istoria sportului nostru. Ar fi desigur preferabil ca asemenea descoperiri să fie urmarea unei munci organizate de cercetare și nu consecința unei coincidențe. Dar asta e altă poveste.

Pe unul din pereții unui modest atelier mecanic de pe str. dr. Felix din București stă agățată în ramă coperta sau pagina întîi a unei reviste germane ilustrate de sport numită „Cronica ciclistă", din 1897. Această primă față a publicației este închinată unui promotor al ciclismului în țara noastră, lui Alois Pucher. Traducerea textului o redăm mai jos cu convingerea că ea reprezintă o contribuție oarecare la istoria sportului romînesc.

„RADFAHR - CHRONIK" (Illustriertes Sport und Fachblatt),

anul X, nr. 67, sîmbătă 21 august 1897, München :

Biografiile celor mai reprezentativi cicliști ai lumii

CCXVII

Alois Pucher — București

Ciclist romîn

„Prezentăm astăzi stimaților noștri cititori pe **Alois Pucher,** unul din cei mai buni — dacă nu chiar cel mai bun — cicliști din Romînia.

De origine austriacă, Pucher s-a născut la Ploești (Romînia) la 17 decembrie 1863. De talie mijlocie, el e foarte mușchiulos, ceea ce îl face apt pentru alergările pe distanță lungă, al căror reprezentant se face nemijlocit în Romînia. Pucher a fost negustor de mobile, dar afacerea nu progresa. Cînd a văzut ce avînt ia ciclismul, s-a apucat de negoțul cu biciclete, pe care îl practică și astăzi pe lîngă profesiunea sa propriu-zisă de ciclist.

RADFAHR-CHRONIK

ILLUSTRIERTES SPORT- & FACHBLATT

Biographien der bedeutendsten Radfahrer der Welt.

În anul 1894 Pucher a organizat o școală de ciclism și a amenajat o mică pistă pe care apoi, în 1895, a transformat-o într-un velodrom lung de 250 m, din pămînt bătătorit și cu viraje abia ridicate. Acest lucru trebuie cu atît mai mult scos în evidență cu cît e vorba de primul velodrom din Romînia pe care s-au disputat întreceri oficiale și tocmai lui Pucher îi revine meritul de a fi introdus aici sportul ciclist. În plus, pe acest velodrom Pucher a oferit publicului bucureștean posibilitatea de a vedea concurînd pentru prima oară la București, în 1896 de paști, un ciclist străin renumit — pe însuși **Bruno Büchner**-Graz. Trebuie să subliniem că abia după aducerea acestei mărimi cicliste, în Romînia sportul ciclist a început să rețină atenția și să se dezvolte. Acesta nu este desigur cel mai mărunt serviciu pe care l-a făcut Pucher sportului și pentru care merită toată recunoștința.

Nimeni nu se va mira că pe vremea aceea Büchner cîștiga totul în joacă. Pe dubletă **(n. tr.** tandem) împreună

cu soția sa, într-o cursă mixtă, el a învins în joacă pe Pucher care și-a luat drept partener pe fratele său mai mic (**n. tr.** Fritz Pucher). La drept vorbind, în cursele individuale i-au cedat toți ceilalți alergători băștinași, printre care și Pucher.

În anul 1895 Alois Pucher s-a măsurat de mai multe ori cu Mihăescu, care conta pe atunci drept imbatabil în alergările rutiere ; de fiecare dată a cîștigat Mihăescu.

În iulie 1896 s-a deschis la București un nou velodrom de lemn, de 333,33 m, pe care Mihăescu și-a dovedit din nou superioritatea în special ca vitezist. Dar în alergările pe distanță lungă Pucher se arăta de pe atunci drept un adversar de talie egală, ba a reușit chiar să treacă primul linia de sosire, înaintea lui Mihăescu, într-o cursă de fond la sfîrșitul sezonului ciclist din 1896. Din acest moment steaua lui Mihăescu a început să apună.

În toamna lui 1896 A. Pucher a reușit, deși cu puțin, să învingă într-o cursă de 10 km pe budapestanul Wiegand. Mihăescu și-a asigurat locul 3.

În prezența lui Reininger și Göss din Viena (tot în toamna lui 1896) Pucher a reușit să-și asigure locul trei în urma numiților, dar înaintea lui Mihăescu, Cantili, Vlădoianu ș. a.

Max Reheis, cunoscutul fondist bavarez, a luat și el startul aici, la sfîrșitul sezonului 1896 ; într-o cursă cu el, Mihăescu s-a clasat al doilea, în timp ce Pucher a fost nevoit să se mulțumească cu locul trei. Împreună cu Reheis pe tandem Pucher a cîștigat în schimb detașat cursa împotriva perechii Mihăescu-Vlădoianu.

Abia în primăvara anului în curs (**n. tr.** 1897) Pucher a reușit să cucerească locul întîi printre alergătorii locali.

În cursa inaugurală a noului velodrom, la 13 aprilie 1897, Pucher a cîștigat atît cursa pe 2000 m, înaintea lui Nițulescu și Mihăescu, cît și — în aceeași zi — cursa pe 10 km, înaintea lui Nițulescu și Cantili.

La 14 aprilie în cursa pe 2000 m a trebuit să se mulțumească cu locul 3, în urma lui Mihăescu și Nițulescu, dar a cîștigat cursa pe 10 km, înaintea lui Nițulescu și Cantili. Același rezultat a fost înregistrat la 15 aprilie în cursa pe distanță scurtă ; în cursa pe 10 km ordinea a fost următoarea : 1. Pucher, 2. Mihăescu, 3. Nițulescu.

La 20 aprilie Pucher cîștigă cursa pe 2000 m și cea pe 10 km înaintea lui Mihăescu.

La 21 aprilie (după stil vechi) s-a disputat cursa pe șoseaua București-Ploești și înapoi — de fapt prima cursă rutieră **regulată** care s-a ținut în Romînia. Pucher a străbătut traseul de 106 km în timpul de 4:36:00, învingînd pe al doilea clasat, Nițulescu, cu aproape o oră ; al treilea a fost Cantili.

La 27 aprilie — după un model devenit celebru — s-a organizat pe velodromul local o **cursă cu brasardă** pe 2000 m. Pucher iese primul, înaintea lui Mihăescu și Nițulescu, parcurgînd ultimul tur (333,33 m) în 0:24 1/5.

La 1 Mai Pucher a cîștigat cursa rutieră București—Giurgiu și înapoi (132 km) în admirabilul timp de 4 : 55 : 00, ținînd seama de starea mizerabilă a șoselelor locale. La 7 minute diferență a sosit Nițulescu și la 41 min Cantili. Mihăescu, care a participat la această cursă, a fost lăsat cu mult în urmă după numai cîțiva kilometri.

Media orară a lui Pucher (27 km) poate fi socotită foarte bună chiar și pentru cursele rutiere „europene" ; valoarea acestei performanțe crește cu atît mai mult, cu cît știm că aici nu există schimbătoare de viteză și că Pucher nu a părăsit conducerea tot timpul cursei, începînd de la start. Dacă în plus am ține seama de șoselele mizerabile, trebuie să apreciem această performanță a lui Pucher drept una deosebit de lăudabilă.

Din păcate, după această cursă în care Pucher a strălucit, conducerea velodromului a aplicat lui Pucher și altor cîtorva alergători „veșnica" interdicție de a

lua startul, asupra căreia s-a revenit de atunci şi despre care ne-am ţinut la curent cititorii în dările noastre de seamă din Romînia.

Cînd la 10 iunie a. c. Pucher „graţiat" a reapărut pe velodrom, el îşi pierduse cu totul forma, aşa că a trebuit..."

★

Din păcate, lipsa continuării acestui interesant text ne privează de date esenţiale pentru istoria ciclismului romînesc, cel puţin pînă la 21 august 1897 (data apariţiei revistei). Dar şi aşa trebuie să fim mulţumiţi că datorită unei întîmplări putem reconstitui dintr-o publicaţie sportivă de specialitate o perioadă importantă de la începuturile unuia din cele mai vechi sporturi practicate în ţara noastră. Nu ne rămîne decît să completăm aceste preţioase indicaţii cu rarele menţiuni din gazetele romîneşti ale vremii, mai surde, mai distante faţă de efortul sportiv pe care-l considerau adesea nedemn.

V. BĂNCIULESCU

PRIMA COMPETIŢIE DE FUGĂ CU PRINSOARE DIN BUCUREŞTI ACUM 143 ANI (1815)

Astăzi, cînd sportul a luat o amploare deosebită, este greu să ne închipuim cum arăta o „manifestaţie sportivă" acum mai bine de un secol.

În ţara noastră, sub influenţa modului de viaţă oriental continua să se menţină un gen de distracţie, care de veacuri fusese cel mai gustat de mulţime. Tot soiul de măscărici şi de pehlivani dădeau „spectacole", pe unde se nimerea, pe străzi, în pieţe sau la curţile boiereşti. Aceste spectacole cuprindeau trucuri de bîlci, care prin intermediul „Moşilor" s-au perpetuat pînă în epoca noastră. Uneori saltimbancii combinau numerele lor cu exerciţii din care reieşea forţa fizică a unor uriaşi ce uimeau pe privitori. De obicei aceste spectacole erau făcute cu prinsoare, poftind pe privitori să-şi încerce puterile cu cel de pe scena improvizată. Faptul acesta constituia o atracţie irezistibilă pentru mulţime. Astfel de manifestări ca dansul şi mersul pe sîrmă, luptele fără o tehnică precisă etc., încep să fie prezente în ţara noastră începînd cu secolul al XVII-lea şi chiar mai înainte. Saltimbancii şi cei care dădeau astfel de reprezentaţii erau aduşi de aiurea la marile petreceri domneşti sau boiereşti.

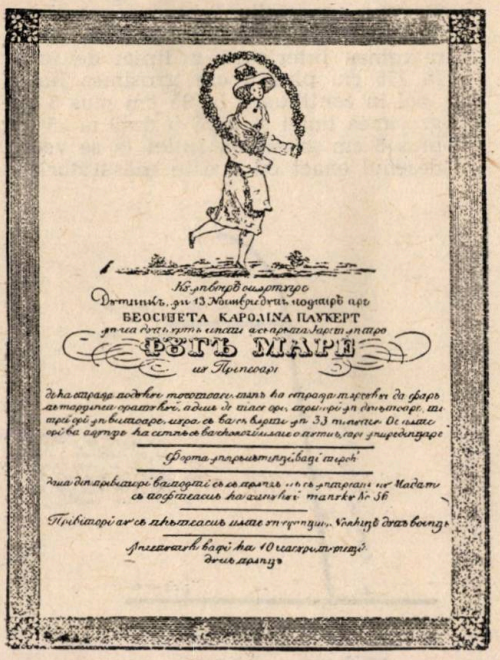
La astfel de ocazii se organizau şi lupte cu caracter medieval, ca asaltul cetăţilor (din carton), lupte navale, copii palide după celebrele tournoi.

Pînă în 1815 însă nu se organizase nici o „manifestare sportivă" în cadrul căreia să se înregistreze o performanţă oarecare.

În toamna anului 1815 înregistrăm pentru prima oară o „exhibiţie sportivă", o fugă cu prinsoare, care are loc în Bucureşti. O tînără austriacă, Carolina Paukert, părăseşte Beciul, cum i se spunea Vienei pe atunci şi vine la Bucureşti ca să prezinte curioşilor cîteva spectacole originale pentru acea epocă. Foarte sprintenă, cu antrenamente făcute în minunaţii ei munţi din Tirol, ea uimeşte poporul prin alergarea sa. O mulţime de curioşi stăteau înşiraţi pe străzi, grosul privitorilor fiind postaţi la straja Tîrgului d'Afară (în spatele bisericii Sf. Gheorghe, str. Cavafii Vechi de azi). Aceştia din urmă plătiseră un sfanţ pentru spectacol. Toţi voiau să vadă pe

străina ce inaugura un gen de spectacol neobișnuit în București, care constituia prima manifestare de acest fel pentru istoria noastră sportivă.

Cursa începea la straja Podului Mogoșoaiei (Calea Victoriei) și continua pe aceasta pînă la straja Tîrgului d'Afară (Calea Moșilor) unde se termina. Această distanță era parcursă de șase ori, de trei ori dus și trei ori întors. Un foc de pușcă semnala de fiecare dată cînd se ajungea la semn.



Unul dintre afișele care anunțau „fuga mare cu prinsoare" a beosipetei Carolina Paukert se păstrează și astăzi la Muzeul de Istorie al orașului București, înregistrat sub nr. 13111. Afișul are mărimea de 28×38 cm și în partea superioară are portretul desenat al alergătoarei, îmbrăcată după moda timpului. Urmează apoi următorul text cu caractere cirilice :

„Cu învoirea Ocîrmuirii, duminică în 13 noiembrie, după poftire, are Beosipeta Carolina Paukert cea după urmă cinste a se arăta iarăși într-o fugă mare cu prinsoare, de la Straja Podului Mogoșoaiei pînă la Straja Tîrgului d'Afară, pe marginea orașului, adică de 6 ori, trei ori în ducătoare și trei ori în viitoare. Cursa se va săvîrși în 33 de minute. De cîte ori se va ajunge la semn, se va slobozi cîte o pușcă spre încredințare.

Forma îmbrăcămințiĭ : vați tirol.

Dacă din privitori va pofti ca să se prinză ca să se întreacă cu madam să poftească la Hanul lui Mænuc, nr. 56.

Privitorii au să plătească cîte un sfanț, nobleța după voință.

Începutul va fi la 10 ceasuri turcești, după prînz.

După cum reiese din conținut, fuga Carolinei Paukert era pentru „cea după urmă cinste", căci mai avuseseră loc înainte și alte asemenea competiții date de beosipetă. „Madam" locuia la Hanul lui Manuc (care se afla în actuala Piață de Flori) camera 56 unde orice privitor era poftit să se angajeze la întrecere cu dînsa. N-avem de unde ști dacă astfel de „privitori" au poftit să se prindă la întrecere cu dînsa, știm însă că sprintena noastră alergătoare minuna orașul cu acest nou gen de spectacol nemaipomenit în București pînă atunci.

M. ANDRIEȘANU

O CONFERINȚĂ DEOSEBIT DE IMPORTANTĂ PENTRU BASCHETBALIȘTI

Reprezentanții federațiilor naționale de baschetbal din Europa și din bazinul mediteranean se reunesc de regulă o dată pe an în cadrul așa-numitei Conferințe permanente, la care se discută cele mai importante probleme ale baschetului contemporan.

Ultima sesiune a Conferinței permanente a avut loc în luna decembrie 1957 la Gauthing-München, localitate unde își are de altfel sediul și Federația internațională de baschet amator. Viitoarea conferință este programată în acest an la Madrid între 18—21 septembrie.

La Gauthing au participat 33 reprezentanți din 22 de federații naționale și din Biroul central F.I.B.A. S-au discutat probleme legate de aplicarea în practică a noului regulament de joc, modalitatea de organizare pe viitor a campionatelor europene, stabilirea calendarului internațional anual etc.

Ce a fost mai important în lucrările Comisiei permanente ?

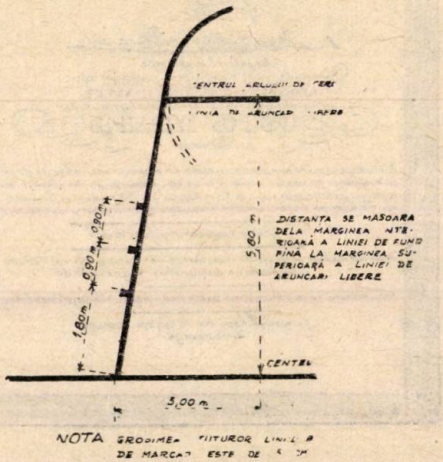
I. S-au făcut precizări în legătură cu regulamentul de joc

Din partea Federației romîne de baschet am propus includerea în ordinea de zi a unui nou punct și anume organizarea unei discuții generale asupra diferitelor puncte ale regulamentului de joc, cu excepția regulii de 30 sec care trebuia să se discute ca o problemă aparte.

Rezultatele acestei discuții au fost pozitive pentru că au dus la elucidarea unor probleme de arbitraj prin precizarea în amănunt a regulamentului de joc.

Redau cîteva din problemele de regulament discutate, nedate încă publicității care vor interesa în aceeași măsură pe arbitrii, antrenorii sau jucătorii de baschet.

1. Trasarea culuoarului de aruncări libere. S-au făcut următoarele precizări : a) se măsoară în ambele părți trei metri de la centrul liniei de fund pînă la marginea exterioară a liniilor laterale ale culoarului de aruncări libere ; b) linia de aruncări libere se trasează la 5,80 m de la marginea interioară a liniei de fund și este cuprinsă în interiorul acestei suprafețe ; c) centrul arcului de cerc se află în centrul liniei de aruncări libere și pe marginea cea mai apropiată de centrul terenului de joc ; d) locurile de așezare pentru urmărirea aruncărilor libere se marchează pe liniile laterale, începînd de la marginea interioară a liniei de fund, la 175 cm plus 5 cm grosimea liniei, apoi în continuare la 85 cm plus 5 cm grosimea liniei și încă o dată la 85 cm plus 5 cm grosimea liniei (a se vedea desenul exact cu aceste măsurători).



NOTA GROSIMEA TUTUROR LINIILOR DE MARCAJ ESTE DE 5 CM

2. În cazul cînd se comite o greșeală personală în zona de atac (și nu se execută aruncări libere), arbitrul trebuie să indice în mod clar că este vorba de o greșeală personală și nu de o infracțiune.

În această situație mingea nu trebuie să mai treacă pe la arbitri (vezi nota de la art. 67 din regulament).

3. După semnalizarea unei greșeli personale, arbitrul trebuie să procedeze în felul următor : a) semnalizează că este vorba de o greșeală personală (mîna dreaptă ridicată, pumnul strîns); b) arată numărul jucătorului (mîinile ridicate indică numărul cu degetele iar arbitrul urmărește ca jucătorul ce a provocat greșeala personală să ridice mîna și să arate numărul de pe spate la masa oficialilor) ; c) se indică ce acțiune urmează arătîndu-se pumnul dacă se acordă aruncare liberă, sau linia laterală și direcția jocului dacă nu se acordă lovitură liberă ; d) se continuă jocul.

4. În situația de „greșeală dublă" nu se acordă nici o lovitură liberă chiar dacă una din cele două greșeli poate fi considerată ca intenționată.

5. La angajarea între doi, arbitrul nu trebuie să mai fluiere pentru că mingea se socotește în joc din momentul cînd a atins punctul cel mai înalt al curbei sale. În același moment cronometrorul trebuie să dea drumul la ceas.

6. Greșelile tehnice — indiferent de situația în care s-au comis — se socotesc ca fiind cele mai grave. Echipa care nu a fost penalizată beneficiază de ultima aruncare liberă și de repunerea mingii în joc de la linia de centru a terenului.

7. Dacă se comite o greșeală personală asupra unui atacant în momentul cînd dintr-o pătrundere efectuează o aruncare la coș, arbitrul va acorda coș valabil (bineînțeles dacă mingea trece prin inel) numai dacă va aprecia că aruncarea la coș s-a realizat dintr-o continuare firească a mișcării și nu dintr-o nouă acțiune.

8. Regula celor 5 secunde (articolul 40 din regulamentul de joc) se va aplica integral pentru că favorizează o apărare mai activă.

Pentru ca schimbările de regulament să fie mult mai eficace și mai ușor de aplicat în practică s-a luat hotărîrea ca pe viitor aceste modificări să se facă din 8 în 8 ani, pe baza unor serioase experimentări practice.

Acest lucru va da posibilitatea jucătorilor să-și consolideze mai bine deprinderile, antrenorilor de a le studia mai temeinic, iar arbitrilor timp suficient ca să se pregătească bine pentru conducerea jocurilor.

Tot o problemă de regulament, discutată însă în mod special, a fost **regula celor 30 secunde.** După cum se știe această regulă obligă echipa care intră în posesia mingii să efectueze un atac în maximum 30 secunde.

Experiențele făcute pînă la această conferință au dat posibilitatea să se constate că în acest fel jocul cîștigă mult în spectaculozitate din necesitatea executării procedeelor tehnice și a combinațiilor tactice într-un regim sportiv de viteză.

Această regulă a fost aprobată în unanimitate. La noi în țară această modificare s-a introdus încă din turul campionatelor republicane și ea devine acum obligatorie pentru jocurile din toate categoriile.

Pentru semnalizarea celor 30 secunde la jocurile internaționale se va folosi un aparat de semnalizare vizuală compus din 6 lămpi — așezate de ambele părți ale terenului și avînd un dispozitiv acustic automat care să anunțe sfîrșitul celor 30 secunde.

Pentru competițiile interne se pot folosi sisteme mult mai simple bazate însă pe respectarea principiului.

II. Campionatele europene

Sistemul actual de desfășurare a acestor campionate a comportat de asemenea multe discuții, pentru că nu toate federațiile au posibilitatea ca după actualele criterii financiare să-și trimită echipe care să le reprezinte. Dar pentru că problemele financiare nu se rezolvă ușor întotdeauna, nici de data aceasta nu s-a putut lua o hotărîre definitivă.

Ea va fi luată la următoarea sesiune a Comisiei permanente. Principiile care vor sta la baza viitorului sistem — formulate de altfel și pe baza propunerilor federației noastre — sînt următoarele :

a) campionatul să fie deschis tuturor țărilor ;

b) formula de disputare să nu oblige o echipă la mai mult de 8 jocuri ;

c) țara organizatoare să asigure cheltuielile de ședere și organizare propriu-zisă ;

d) să se găsească o soluție echitabilă pentru acoperirea cheltuielilor de voiaj.

Acest proiect va ține seama și de faptul că este mult mai ușor de organizat un campionat masculin, decît unul feminin.

După precizarea unor amănunte organizatorice, s-a hotărît ca a VI-a ediție a campionatului european feminin să aibă loc la Lodz (Polonia) între 8—18 mai a.c. O dificultate pentru participanți o constituie faptul că de data aceasta — contrar obiceiului — organizatorii au solicitat o taxă de participare. A XI-a ediție a campionatului european masculin va avea loc la Istambul între 21—31 mai 1959.

Pentru organizarea campionatului european feminin din 1960 deocamdată nu există decît o singură candidatură, aceea a Libanului.

III. Calendarul internaţional 1958—1959

Se cunosc dificultăţile pe care le întîmpină majoritatea federaţiilor în stabilirea calendarului internaţional şi intern.

Cu ocazia acestei conferinţe s-a făcut o experienţă care a dat rezultate foarte bune. Cu acordul delegaţilor prezenţi s-au precizat datele întîlnirilor internaţionale pentru anul 1958 şi s-a alcătuit un proiect al acestor întîlniri pe anul 1959.

Această realizare pozitivă, în cazul cînd se vor respecta datele asupra cărora s-a căzut de acord — va influenţa pozitiv şi asupra calendarului nostru intern, în special prin asigurarea unei desfăşurări normale a principalelor competiţii.

Dintre turneele importante care vor avea loc în acest an, amintim „Cupa Balcanică" programată pentru luna octombrie a.c. la Sofia. În acest fel se reia o competiţie tradiţională de valoare şi se fac noi paşi pe drumul întăririi prieteniei între popoarele ţărilor balcanice. Pentru anul 1959 este proiectat ca această Cupă să se desfăşoare la Bucureşti.

O largă discuţie a comportat şi Cupa campionilor europeni. După cum se ştie noi jucăm primele meciuri cu echipa campioană a Greciei, iar în caz că ne calificăm vom juca mai departe cu echipa Israelului. O bună şi serioasă pregătire a echipei noastre fruntaşe ne poate asigura succesul.

IV. Alte hotărîri

a) Ca o derogare de la regulamentul aprobat la Melbourne Conferinţa permanentă a decis ca jocurile dintre echipele feminine să se desfăşoare în 2 reprize a 20 minute, cu o pauză de 10 minute între ele. Pentru fiecare repriză se acordă cîte 3 timpi de odihnă fiecărei echipe.

b) La propunerea noastră, în problema anunţării timpului de joc s-au stabilit următoarele :

1. Cronometrul oficial este cel de la masa oficialilor.
2. Pe fiecare teren trebuie să existe un ceas vizibil, în special pentru disputarea întîlnirilor internaţionale şi în orice caz la campionatele şi turneele oficiale.

★

Am prezentat în rezumat cele mai importante probleme discutate şi hotărîri luate la această conferinţă. Datorită numărului mare de participanţi şi a calităţii lor, în astfel de ocazii se realizează un fructuos schimb de păreri şi experienţă în cele mai variate probleme. Pe viitor participarea noastră, este la fel de necesară şi dacă va fi posibil, ea va trebui făcută cu o delegaţie mai mare.

OCTAV DIMITRIU
antrenor federal

Şedinţa festivă consacrată celor 10 ani de apariţie a revistei „Cultură Fizică şi Sport"

Marţi 18 februarie a.c. la sediul U.C.F.S. din Bucureşti a avut loc, în prezenţa unei numeroase asistenţe formată din profesori de educaţie fizică, antrenori, sportivi, ziarişti şi colaboratori, şedinţa festivă consacrată aniversării a 10 ani de la înfiinţarea revistei noastre.

La masa prezidiului au luat loc tov. Ion Simion şi tov. Ion Balaş vicepreşedinţi ai comitetului de organizaţizare al U.C.F.S., tov. Samuel Barany, directorul Direcţiei educaţiei fizice din Ministerul Învăţămîntului şi Culturii, tov. Victor Voichiţă şeful secţiei de agitaţie şi propagandă din U.C.F.S., tov. profesor Leon Teodorescu, membru în colegiul de redacţie şi tov. Leon Ropot, redactor şef al Publicaţiilor Sportive.

După cuvîntul de deschidere rostit de tov. Ion Simion, tov. Leon Ropot a prezentat raportul privind activitatea de-a lungul celor 10 ani de apariţie a revistei „Cultură Fizică şi Sport". Evocînd atmosfera primului an timişorean de apariţie, cînd revista era buletinul tehnic al Regionalei Banat I. sub denumirea de „Sport", trecînd apoi la perioada de la Bucureşti unde a apărut ca buletin tehnic oficial şi mai tîrziu ca organ tehnic al C.C.F.S., iar în prezent ca organ tehnic al U.C.F.S., raportul a urmărit evoluţia revistei în strînsă legătură cu transformările politice, economice, sociale din patria noastră şi ascensiunea mişcării de cultură fizică şi sport.

Din raport a reieşit că revista, din buletin tehnic ce „avea sarcina de a da îndrumări organizatorice, de a face cunoscute cititorilor noţiunile, principiile, metodele şi mijloacele culturii fizice" a devenit „organ de generalizare, de răspîndire a cuceririlor ştiinţifice, metodice, tehnice şi organizatorice ale culturii fizice în rîndurile sportivilor şi tehnicienilor, contribuind la lupta împotriva vechiului sistem şi la formarea noului sistem de educaţie fizică în ţara noastră".

Printre lipsurile revistei au fost menţionate slaba legătură cu activitatea practică a tehnicienilor şi activiştilor, numărul redus de articole privind problemele de organizare, problemele construcţiilor şi amenajărilor sportive, insuficienta legătură cu colaboratorii din provincie, etc.

În ceea ce priveşte sarcinile de viitor s-a arătat că acestea sînt în strînsă legătură cu sarcinile generale ale mişcării de cultură fizică şi sport. Membrii colegiului redacţional şi colectivul redacţional vor continua să lucreze cu rîvnă pentru a îndepărta lipsurile existente şi pentru îmbunătăţirea conţinutului şi aspectului grafic al revistei.

Au urmat apoi discuţii pe marginea raportului. Tov. Ţicu Simion, redactorul şef al ziarului „Sportul Popular" şi tov. dr. Cornel Obrăşcu din Cluj au adresat revistei căldu-

ASPECTE DIN TIMPUL ŞEDINŢEI

roase felicitări cu ocazia împlinirii a 10 ani de apariţie şi au arătat printre altele aportul pe care-l aduce revista la răspîndirea cuceririlor ştiinţifice în domeniul culturii fizece.

Tov. profesor Cornel Iovănescu din Timişoara, unul dintre fondatorii revistei şi dr. Miron Georgescu, vechi colaborator şi membru în colegiul de redacţie, au vorbit emoţionant despre anii de început, plini de greutăţi, ai revistei.

Prof. Leon Teodorescu a citit apoi telegramele de felicitare trimise de publicaţiile de specialitate din ţările de democraţie populară şi din U.R.S.S.

În încheiere, tov. vicepreşedinte Ion Balaş a citit scrisoarea de felicitare adresată revistei de tov. Manole Bodnăraş, preşedintele comitetului de organizare al U.C.F.S.

Concursuri iniţiate de revista „Cultură Fizică şi Sport"

I.

Între 1 martie — 31 decembrie 1958 revista „Cultură Fizică şi Sport" instituie un concurs de lucrări cu teme izvorîte din teoria şi practica culturii fizice.

Scopul acestui concurs este: a) de a îmbogăţi literatura romînească de specialitate; b) de a stimula munca de cercetare şi creaţie în domeniul culturii fizice; c) de a stimula discuţii creatoare.

Temele sînt următoarele:

1. Conţinutul şi metodica educaţiei fizice în învăţămîntul elementar.

2. Precizarea noţiunilor de învăţare, însuşire, instruire, antrenament, pregătire, dezvoltare în practica educaţiei fizice.

3. Aspecte din istoria culturii fizice din ţara noastră.

4. Exerciţii pregătitoare pentru însuşirea unui element tehnic într-o ramură de sport.

5. Metode personale de predare a educaţiei fizice şi sportului cu exemplificarea rezultatelor obţinute.

6. Specificul romînesc în cultura fizică.

La acest concurs pot participa toţi cei dornici să elucideze problemele abordate. Lucrările prezentate trebuie să fie originale, să nu fi fost încă publicate şi să corespundă condiţiilor concursului.

Pe lîngă aspectele generale ale temei abordate, pe lîngă materialul documentar existent, autorii vor face apel la propria lor experienţă.

Sistematizarea şi lungimea materialului rămîn la aprecierea autorilor. Este recomandabil însă să se respecte următoarele indicaţii în legătură cu planul şi prezentarea lucrărilor:

a) enunţarea problemei care urmează să fie tratată; b) situaţia literaturii de specialitate referitoare la problema respectivă; rezultatele obţinute pînă în prezent şi prezentarea căilor, cercetărilor, experienţelor care au dus la aceste rezultate; c) planul personal utilizat pentru rezolvarea problemei; d) metodele folosite (observaţie, experiment, culegerea de date, note personale în problema respectivă etc.); e) rezultatele obţinute; f) compararea rezultatelor proprii cu cele ale altora; g) însemnătatea practică a rezultatelor obţinute şi perspectivele pe care le deschide; h) o scurtă rezumare a celor expuse; i) materialul bibliografic folosit.

1. Manuscrisul să fie predat redacţiei bătut la maşină la două rînduri, cu panglică neagră pe hîrtie albă, numai pe o parte a foii, conţinînd circa 20 pagini.

2. Să fie predate 3 exemplare: întîiul exemplar bătut la maşină şi două copii citeţe.

3. Să fie indicat locul clişeelor.

4. Să se dea numele şi adresa exactă care să fie scrise pe prima pagină, colţul din dreapta, îndoit şi lipit, care se va desface numai după aprecierea lucrărilor.

Cele mai bune lucrări vor fi premiate în felul următor:

Premiul I	2500 lei
Premiul II	1500 lei
Premiul III	1000 lei
Menţiuni 4x500	2000 lei

De asemenea lucrările considerate bune vor fi publicate în paginile revistei, autorii beneficiind de sumele prevăzute în tarifele în vigoare.

Lucrările prezentate la concurs nu se restituie.

Aprecierea lucrărilor şi plata premiilor se vor face pînă la data de 31.III.1959.

Comisia care va aprecia lucrările prezentate este formată din următorii tovarăşi: Emil Ghibu, dr. Miron Georgescu, Nicu Alexe, Ilie Istrate, Gh. Lichiardopol, Leon Teodorescu, Gh. Mitra.

Lucrările vor fi trimise pe adresa revistei „Cultură Fizică şi Sport" Bucureşti, Str. Vasile Conta nr. 16. De asemenea pentru ori ce fel de lămurire cei interesaţi se vor adresa redacţiei revistei.

II.

Revista noastră iniţiază un concurs pentru cel mai bun articol apărut în paginile sale, în perioada 1 ianuarie — 31 decembrie 1958, cu scopul de a stimula colaboratorii şi contribui la îmbunătăţirea conţinutului publicaţiei noastre.

Articolele prezentate trebuie să fie originale, subiectul lor să fie tratat cu competenţă şi să nu fi fost încă publicate.

Manuscrisul va fi prezentat bătut la maşină, în trei exemplare şi să nu depăşească 20 pagini.

Cel mai bun articol va fi premiat cu 1000 lei.

Aprecierea articolelor va fi făcută de colegiul de redacţie.

I. P. 2, c. 495

COMBINAȚIA IN ATAC CU PASĂ DIRECTĂ ȘI PASĂ LUNGĂ DIN SĂRITURĂ

COMENTARIU:: *V. Surugiu* — asistent I.C.F.

Kinograma reprezintă o combinație în atac a echipei feminine a U.R.S.S., din jocul susținut cu echipa R.P.R. în cadrul campionatelor euorpene de volei desfășurate la București în anul 1955.

Pasa directă este primită de jucătoarea cu nr. 5, Moiseeva, aflată în zona 4 (foto 1). Aceasta execută săritura urmată de pasa (foto 2, 3, 4). In foto 5, 6 se observă cum jucătoarea din zona 3 cu nr. 4 (Ciudina) pregătește elanul pentru săritură.

Pasa din săritură dată de Moiseeva este o pasă lungă la zona 2 și jucătoarea sovietică din această zona se pregătește să execute elanul, săritura și lovitura de atac (foto 7, 8, 9, 10, 11, 12).

De la începutul kinogramei se poate vedea cum jucătoarea cu nr. 8 (Strelnikova), aflată în zona 6, dublează pe Moiseeva la primirea pasei directe (foto 1, 2, 3, 4) pentru cazul în care aceasta ar efectua lovitura de atac și mingea ar putea reveni în terenul propriu din blocajul efectuat de jucătoarele adverse. Dar cum Moiseeva nu execută lovitura de atac ci pasează, jucatoarea Strelnikova își continuă deplasarea laterală (foto 5, 6, 7 etc.) pe direcția de zbor a mingii pînă în apropierea celei ce va executa ultima lovitură, spre a o dubla și pe aceasta.

Cum la dublarea în atac trebuie să participe toți jucătorii, chiar și cei din linia I, se observă în kinogramă, cum jucătoarea Moiseeva după ce a pasat din săritură, deși se găsește într-o poziție corecta, totuși ar fi trebuit să se retragă ceva mai departe de plasa și mai spre interiorul terenului (foto 8, 9, 10) spre a participa activ la acțiunea de dublare. Jucătoarea cu nr. 4 (Ciudina) este atentă și revine din săritură, pe care a efectuat-o cînd mingea a trecut prin dreptul ei, după simularea atacului.

De partea cealaltă a plasei, jucătoarele noastre, respectiv Avacum (zona 4), Cernat (zona 3) și Pleșoianu (zona 2), se pregătesc pentru gruparea blocajului (foto 2).

Datorită simulării săriturii de către Ciudina (foto 5—6), ele sînt pregătite pentru blocajul la centru (foto 4—5) ; observînd însă că mingea va fi trasă de jucătoarea din zona 2, se deplasează spre a alcătui un blocaj în 2 (Avacum și Cernat, foto 6, 7).

Din această cauză jucătoarea Cernat a ajuns — totuși — prea tîrziu la blocaj pentru a mai face o grupare și o săritură corectă, după cum se vede din fotografiile 11, 12. Ea a sărit departe și s-a orientat numai cu un umăr spre plasă.

(Vezi kinogramele pe coperta IV-a)

COPERTA I

In cadrul Cupei Campionilor Europeni la baschet, țara noastră va fi reprezentată de echipa C.C.A. Printre cei mai valoroși jucători ai acestei echipe se află maestrul sportului A. Fodor (nr. 10) pe care-l putem urmări într-o atitudine caracteristică în întîlnirea cu echipa R. P. Chineze desfășurată la Pekin (1956). Foto Hsinhua News Agency Peking.

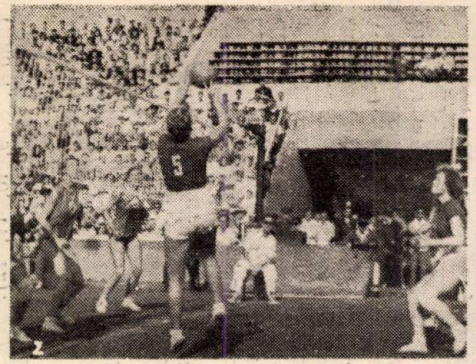
COLEGIUL DE REDACȚIE

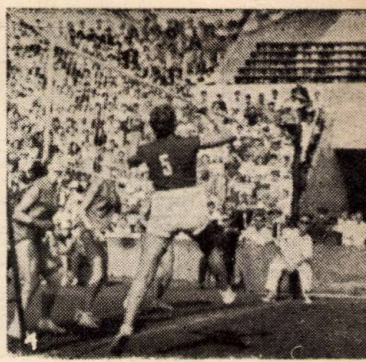
Dr. E. Balogh, Prof. C. I. Bucur, Prof. V. Constandache, Prof. O. Dimitriu. Prof. V. Dumitrescu, Prof. Angela Filip, C. Florescu, Dr. M. Georgescu, Prof. E. Ghibu, Olga Holzer, Prof. I. Istrate, Prof. A. Kummer, Prof. Gh. Mitra, Prof. A. Nicu, Dr. C. Obrașcu, C. Perovici, L. Ropot, O. Schimmel, Prof. Univ. L. Teodorescu, Prof. A. Vrabie, Prof. G. Zugrăvescu.

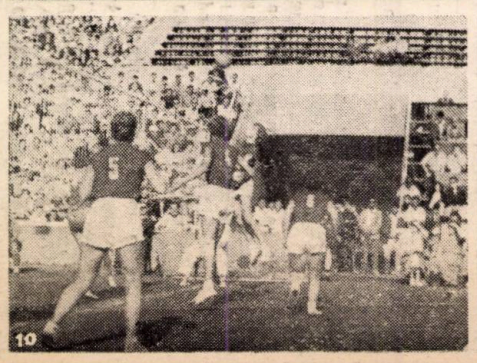
Redacția: București, Str. Vasile Conta nr. 16. Telefon 1.79.70
Administrația: Str. Elie Radu nr. 5 Telefon: 4.20.73. Costul unui abonament pe un an lei 36.

LEI 3

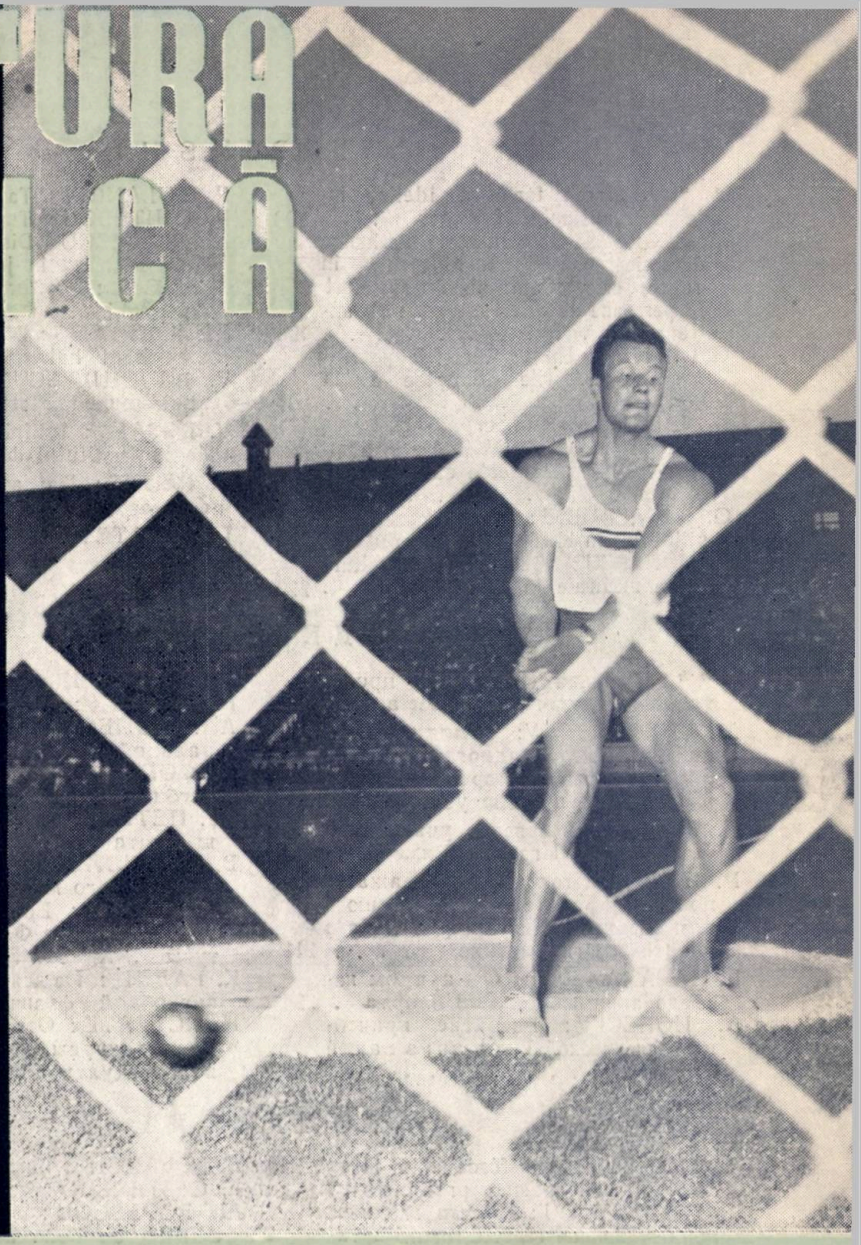
Combinația în atac cu pasă directă și pasă lungă din săritură







CULTURA FIZICĂ



ȘI SPORT

64

4
1958

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁR

CUPRINSUL

* * * Marea forţă a ideilor internaţionalismului proletar . . . 193
M. GEORGESCU : Comportarea hemodinamică şi electrocardiografică în repos, ortostatism şi după efort la persoane de diferite grade de antrenament 194
GH. MITRA : In legătură cu participarea la Jocurile Olimpice de la Roma 207
R. LUDU : Metoda cronometrajului, ajutor în munca de instruire şi apreciere a săriturilor peste cal din gimnastica sportivă 211
G. HARALAMBIE : Despre cercetarea ştiinţifică în biochimia sportului . . 220
A. IONESCU : Dezvoltarea culturii fizice medicale în ţara noastră . . 223
E. BULANCIK : Tactica nervilor . . 227
E. GHIŢESCU : Turism cu bicicleta 230
AL. POPESCU : Discuţii asupra apărării în zonă în jocul de baschet . 234
A. VOGEL : Lovitura aşezată în jocul de rugbi 240
ST. PETRESCU : Din experienţa celor mai buni halterofili 244
V. BANCIULESCU : Pentru crearea unui muzeu sportiv 247
V. ROŞALĂ : Intîlnire cu un asistent de la Institutul de Cultură Fizică . 249
C. RADUŢ : Din activitatea secţiilor de medicină a culturii fizice . . . 253
I. ISTRATE : Recenzii 255
* * * Concursuri iniţiate de revista „Cultură Fizică şi Sport“ . 256

СОДЕРЖАНИЕ

*** Великая сила идей пролетарского интернационализма . . 193
М. ДЖОРЖЕСКУ: Гемодинамический и электрокардиографический образ действий во время отдыха, ортостатизм, и после усилия . . 194
Г. МИТРА : В связи с участием в Олимпийских Играх в Риме . . . 207
Р. ЛУДУ : Метод хронометража — помощ в работе по обучению и при оценке прыжков через коня в спортивной гимнастике 211
Г. ХАРАЛАМБИЕ : О научном исследовании в биохимии спорта . 220
А. ИОНЕСКУ : Развитие врачебной физической культуры в нашей стране 223
Е. БУЛАНЧИК : Тактика нервов . 227
Е. ГИЦЕСКУ: Велосипедный туризм 230
АЛ. ПОПЕСКУ : Дисскусия о зональной защите в баскетболе . . 234
А. ФОГЕЛ : Посаженный удар в регби 240
СТ. ПЕТРЕСКУ: Из опыта найлучших штангистов 244
В. БАНЧЮЛЕСКУ : Для создания спортивного музея 247
В. РОШАЛА : Встреча с ассистентом Института Физической Культуры 249
К. РАДУЦ : Из деятельности секций врачебной физической культуры 253
И. ИСТРАТЕ : Отчёт 255
*** Конкурсы предпринятые журналом„Култура Физика ши Спорт- 256

SOMMAIRE

* * * La grande force des idées de l'internationalisme prolétarien . 193
M. GEORGESCOU : Le comportement hémodynamique et eléctrocardiographique pendant le repos, l'orthostatisme et après l'effort 194
GH. MITRA : Sur la participation aux Jeux Olympique de Rome 207
R. LUDU : La méthode du chronométrage, aide dans le travail d'instruction et d'appreciation des sauts au cheval en gymnastique sportive . 211
G. HARALAMBIE : Sur les recherches scientifiques dans la biochimie du sport 220
A. IONESCOU: Le développement de la culture physique médicale dans notre pays 223
E. BULANCIK : La tactique des nerfs 227
E. GHIŢESCOU : Le cyclo-tourisme . 230
AL. POPESCOU : Discussions sur la défense en zone au basket-ball . 234
A. VOGEL : Le coup à partir du sol au rugby 240
ST. PETRESCOU : Sur l'expérience des meilleurs haltérophiles 244
V. BANCIULESCOU : Pour la création d'un musée sportif 247
V. ROŞALĂ : Rencontre avec un asisstant de l'Institut de Culture Physique 249
C. RĂDUŢ : Quelques aspects de l'activité des sections médicales de culture physique 253
I. ISTRATE : Comptes rendus . . . 255
* * * Concours initiés par notre revue 256

Proletari din toate țările, uniți-vă!

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL UNIUNII DE CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA POPULARĂ ROMÎNĂ

ANUL XI **APARE LUNAR** **Nr. 4 — 1958**

Marea forță a ideilor internaționalismului proletar

Ne despart doar 3 săptămîni de sărbătoarea tradițională de 1 Mai — ziua solidarității internaționale a celor ce muncesc.

În decursul istoriei masele muncitoare au îmbrățișat ideile internaționalismului proletar și le-au transformat într-o puternică forță materială. Forțele internaționalismului proletar au împiedicat distrugerea tînărului stat socialist în zilele care au urmat Marii Revoluții Socialiste din Octombrie și aceleași forțe și-au adus tributul lor la înlăturarea acțiunii contrarevoluționare din 1956 în Ungaria. Astăzi, în țările lagărului socialist principiile internaționalismului proletar au devenit principiile politicii de stat ale acestor țări. Acest fapt este dovedit și de relațiile existente între țările socialiste, care se bazează pe dragoste și respect reciproc, prietenie și colaborare frățească.

Anul acesta, poporul romîn întîmpină ziua de 1 Mai muncind cu mai multă rîvnă, sub conducerea partidului, pentru ridicarea țării noastre pe înălțimile economiei socialiste, pentru crearea unei industrii puternice, a unei agriculturi înaintate. Zi de zi se adaugă noi realizări la cele de pînă acum : fabrici și locuințe, centrale electrice și exploatări petrolifere, instituții de cultură și sănătate.

Alegerile de deputați în Sfaturile Populare au însemnat o puternică manifestare a încrederii maselor populare în politica partidului și a guvernului.

Poporul nostru sprijină politica externă a Partidului Muncitoresc Romîn și a Guvernului Republicii Populare Romîne, politică de întărire permanentă a unității marii familii frățești a lagărului socialist în fruntea căruia se găsește Uniunea Sovietică, politică consecventă de coexistență pașnică.

Care este situația în țările capitaliste? Chiar și în acele state unde pe baza cursei înarmărilor s-a creat o conjunctură economică relativ favorabilă, exploatarea se înăsprește, inflația și mărirea impozitelor înrăutățesc mereu condițiile de viață ale maselor. Nesiguranța zilei de mîine, șomajul, povara înarmărilor, persecuțiile rasiale duc la ascuțirea luptei de clasă. Și mai jalnică este situația popoarelor din țările dependente și coloniale. Imperialiștii jefuiesc fără milă bogățiile acestor țări slab dezvoltate și rămîn indiferenți față de mizeria, foamea și bolile ce decimează populația. Pentru a-și asigura profituri și piețe de desfacere ei împiedică prin toate mijloacele dezvoltarea unei industrii care ar putea crea baza independenței economice a țărilor coloniale și dependente.

Pretutindeni însă, astăzi bate un irezistibil vînt de libertate. Popoarele din țările încă dependente intensifică lupta de eliberare națională, ferm hotărîte să scuture jugul colonialismului.

Clasa muncitoare a devenit în zilele noastre o forță internațională incomensurabilă, de care imperialiștii nu mai pot să nu țină seama. Multiplele acțiuni consacrate apărării păcii, lupta pentru un trai mai bun, împotriva exploatării nemiloase, oglindesc cum nu se poate mai bine potențialul mereu în creștere al proletariatului mondial.

Marea comunitate a țărilor socialiste în frunte cu Uniunea Sovietică, reprezintă stegarul luptei pentru apărarea și menținerea păcii și prieteniei între popoare. Către ea se îndreaptă privirile pline de încredere ale oamenilor muncii din lumea întreagă, care sînt decișî să nu-și cruțe eforturile consacrate viitorului luminos al omenirii.

Comportarea hemodinamică și electrocardiografică în repaus, ortostatism și după efort la persoane cu diferite grade de antrenament

(I)

MIRON GEORGESCU, VIORICA ENESCU, GHEORGHE SUCHIANU, MIRCEA GEORGESCU, IOANA MENGONI

Institutul de terapeutică al Academiei R.P.R.
Dispensarul central pentru sportivi — București.

Probele funcționale cardiovasculare reprezintă un element obișnuit al examinării medico-sportive. Deși de mult timp întrebuințate și cu o largă răspîndire, utilizarea și aprecierea lor este departe de a se face în mod unitar.

Între extrema celor care consideră comportarea pulsului și tensiunii arteriale în repaus și după efort ca un element foarte important de apreciere a capacității de efort (Pachon, Chailley-Bert, Martinet, Letunov, Motîleankaia, Kovalenko etc.) și a celor care afirmă că pe aceste elemente nu se poate pune nici o bază (Scherf, Herxheimer etc.) există numeroase poziții intermediare.

Lipsa unității de vederi a specialiștilor este și mai evidentă dacă remarcăm că și în rîndul partizanilor probelor funcționale există divergențe serioase. Natura, durata și intensitatea efortului standard diferă de la probă la probă. Nu toți cercetătorii acordă aceeași importanță modificărilor frecvenței cardiace și ale tensiunii arteriale. Unii consideră curba pulsului mai fidelă în aprecierea capacității de adaptare la efort a aparatului cardiovascular (Lian, Brouha, Dill), alții situează pe prim plan tensiunea arterială (Pachon), în timp ce majoritatea își bazează concluziile pe aprecierea simultană a ambelor elemente.

În ultima vreme a crescut numărul specialiștilor care consideră necesar ca probele funcționale cardiovasculare obișnuite să fie completate cu eforturi specifice și cu alte mijloace de investigație ale aparatului cardiovascular: electrocardiografie, roentgen-kimografie, indici hemodinamici etc.

Examinarea devine astfel mult mai complexă, dar în același timp mai laborioasă și mai greu de efectuat în condițiile activității obișnuite ale medicului sportiv.

Lipsa unei metode unitare de examinare și apreciere a capacității funcționale cardiovasculare, reprezintă una din problemele actuale de cea mai mare importanță pentru medicina sportivă. Încercarea de a găsi o rezolvare a problemei cu ocazia celui de al IX-lea Congres Internațional de medicină sportivă, ținut la Luxemburg în 1956, nu a dus la rezultate satisfăcătoare.

Noi credem că piedica principală în realizarea unității o constituie numărul extrem de mic al cercetărilor comparative efectuate cu probe funcționale cardiovasculare diferite pe aceiași indivizi, în același moment și paralel cu aprecierea capacității lor de efort prin probe tehnice sportive.

Cercetările comparative ar permite evidențierea probelor, sau eventual, a unor elemente din aceste probe, care oglindesc mai exact capacitatea reală de efort a individului.

Lucrarea noastră reprezintă o încercare modestă efectuată în acest sens.

Scopurile principale ale prezentului studiu sînt următoarele:

a) Compararea indicațiilor obținute din examinarea aparatului circulator în repaus, ortostatism, după efort nespecific și specific prin:

— probe funcționale cardiovasculare întrebuințate în medicina sportivă;

— electrocardiogramă;

— calcularea indicilor hemodinamici prin metode fizice.

b) Compararea datelor fiziologice astfel obținute cu performanța tehnică a sportivilor, în vederea stabilirii indicelui cel mai adecvat pentru aprecierea capacității reale de efort.

c) Studierea acțiunii efortului de performanță asupra aparatului cardiovascular al femeii, ale cărei particularități sînt insuficient studiate.

d) Îmbogăţirea datelor de fiziologie privind jocurile sportive şi în special jocul de volei unde cercetările sînt extrem de reduse.

A. METODA DE LUCRU

Cercetările s-au efectuat pe 36 persoane sănătoase de sex feminin în vîrstă de 17—35 ani. Subiecţii au fost împărţiţi în trei grupe.

1. **Prima grupă** alcătuită din 10 persoane **nesportive** în vîrstă de 18—34 ani a servit ca lot martor. Ea a fost alcătuită din personal sanitar (studente în medicină, surori), pentru ca investigaţiile ce le-am efectuat să nu influenţeze rezultatele prin factorul emoţional.

2. **Grupa a doua** a fost constituită din 7 persoane tinere (17—22 ani), jucătoare de volei, promovate de curînd în categoria cea mai înaltă a campionatului R.P.R. Ele nu aveau o pregătire fizică generală bine făcută. Antrenamentul specific pentru volei fusese început de 2—3 ani şi constase din 2—3 lecţii săptămînal.

Efortul din aceste lecţii nu atinsese însă un grad prea înalt de intensitate şi nu fusese continuu în tot timpul anului.

În momentul examinării, ele se găseau în perioada fundamentală (competiţională) a antrenamentului şi se antrenaseră în prealabil cu regularitate timp de 3 luni, de 3 ori pe săptămînă.

3. **Grupa a treia** compusă din 20 persoane în vîrstă de 18—35 ani a cuprins jucătoare de volei cu cea mai înaltă calificare (1 maestră emerită, 5 maestre ale sportului şi 14 jucătoare de categoria I). În afară de 3 dintre ele, toate au făcut parte din lotul reprezentativ al R.P.R. pentru diferite competiţii internaţionale. De mulţi ani ele urmaseră un program de pregătire continuu, în care pentru majoritatea se intercalaseră perioade de mai multe luni de efort foarte intens.

În momentul examinării se găseau în perioada fundamentală (competiţională) a antrenamentului şi se antrenaseră cu regularitate de 3—4 ori pe săptămînă cu 3 luni înainte.

Caracteristica generală a grupelor este deci următoarea: grupa I (martore), tinere neantrenate la efort, fără deprinderi motrice sportive ;

grupa II, sportive cu calificare şi grad mediu de antrenament ;

grupa III, sportive cu calificare şi grad ridicat de antrenament.

Condiţiile de examinare

Examinările s-au făcut în laboratorul de investigaţii funcţionale al Institutului de terapeutică al Academiei R.P.R. din Bucureşti, dimineaţa, între orele 10—13.

Traseele EKG şi sfigmogramele au fost înregistrate cu un aparat „Atlas 4". Tensiunea arterială s-a măsurat prin metoda ascultatorie, cu ajutorul unui aparat cu mercur.

Frecvenţa pulsului s-a numărat pe 10 secunde şi s-a multiplicat prin şase. Atît pulsul cît şi tensiunea arterială în repaus s-au măsurat de mai multe ori, pînă ce s-au obţinut cifre constante.

Înainte de investigare subiecţii păstrau un repaus absolut de 15—20 minute, în care timp asistau la examinarea precedenţilor, pentru a fi mai bine edificaţi asupra probelor la care urmau să fie supuşi.

Datele din ortostatism s-au înregistrat exact după un minut de la ridicarea lentă în picioare a subiectului.

Efortul efectuat a fost dublu. Primul, nespecific a constat din 20 genuflexiuni executate la comandă după cronometru, în timp de 40 secunde.

Efortul II a fost specific jocului de volei. El constituie partea a II-a a probei funcţionale cardiovasculare specifică jocului de volei, imaginată de unul dintre noi. Subiectul efectuează în timp de un minut 20 de sărituri ca pentru lovitura de atac (la 3 secunde o lovitură), iar săriturile trebuie să aibă maximum de înălţime.

În timpul plutirii în aer se execută mişcările necesare loviri mingii. Acest efort necesită deprinderi motrice sportive de specialitate. Corect executat este foarte intens şi nu poate fi menţinut tot timpul la acelaşi nivel, decît de subiecţii foarte bine antrenaţi. La terminarea eforturilor subiectul se culca imediat pe masa de examen şi se studiau modificările cardiovasculare din perioada de revenire, timp de 6 minute după primul efort şi 10 minute după efortul al doilea.

Frecvenţa pulsului şi tensiunea arterială s-au notat în fiecare minut (în primele şi ultimele 10 secunde ale minutului pulsul, şi în secundele 10—15 tensiunea arterială).

Sfigmogramele s-au înregistrat în minutele 2, 3, 6 (iar după efortul II şi în minutul 10).

Traseele electrocardiografice în cele 3 derivaţii standard s-au înscris în primul minut după fiecare efort. Derivaţia a II-a a fost înregistrată apoi simultan cu sfigmogramele.

Măsurarea şi calcularea datelor

1. Pe traseele electrocardiografice frecvenţa cardiacă s-a calculat în funcţie de intervalul R-R, luîndu-se în consideraţie în cazurile de aritmie, valoarea cea mai apropiată de cea obţinută prin numărarea pulsului în momentul respectiv (proba funcţională obişnuită).

2. Timpul de punere în tensiune (PT) s-a măsurat între începutul undei Q (R) de pe derivaţia a II-a a electrocardiogramei şi începutul sfigmogramei carotidiene. Din acest timp s-au scăzut 0,03 sec reprezentînd întîrzierea undei pulsatile de la aortă pînă la locul de înregistrare de pe carotidă şi 0,003 sec reprezentînd întîrzierea de conducere.

3. Durata sistolei mecanice (S) s-a calculat pe sfigmograma carotidiană de la începutul curbei şi pînă la punctul cel mai de jos al incizurii. Nu s-a luat ca sfîrşit al sistolei începutul incizurii de pe sfigmogramă, aşa cum recomandă Broemser şi Ranke, pentru că după efort începutul incizurii este mult mai greu de determinat. Această modificare are, după cum remarcă printre alţii Wetterer şi Deppe, mari avantaje practice. Ea prelungeşte însă durata sistolei cu 1—2 sutimi de secundă (în unele din cazurile noastre chiar mai mult), fapt care modifică şi valorile indicilor în care sistola este întrebuinţată pentru calcul.

4. Durata sistolei electrice nu a fost măsurată în derivaţia a doua a electrocardiogramei de la începutul undei Q (R) pînă la sfîrşitul undei T.

5. Durata diastolei mecanice şi electrice s-a calculat scăzînd din durata perioadei pulsului, durata sistolei mecanice şi respectiv electrice.

Restul indicilor hemodinamici au fost calculaţi după formulele recomandate de Broemser-Ranke, cu excepţia modulului de elasticitate (K) pe care l-am calculat prin formula recomandată de Frank.

La calcularea travaliului ventriculului stîng presiunea medie utilizată a fost cea din artera brahială, dat fiind că nu am avut posibilitatea de a măsura presiunea medie din aortă.

Secţiunea aortei am luat-o după tabelele Suter, suprafaţa corporală după tabelele Du Bois, durata ideală a intervalului QT după tabelele Bazett.

Formulele cu care am lucrat sînt următoarele :

— modulul de elasticitate $(K) = \rho a^2$

— rezistenţa elastică $(E') = \frac{\rho a}{QS}$

— volumul sistolei $(Vs) = K\,Q$

$$\frac{(D\rho \times 13{,}6 \times 981)\ T \times S}{\rho a\ D}$$

— debitul pe minut $(D.C.) = Vs \times Fr.$

— indexul cardiac $(I.C.) = \frac{DC}{\text{Suprafaţa corporală}}$

— resistenţa periferică totală $(W) = \frac{E' \times D \times Pd}{D(p)}$

— indicele de amortizare $= \frac{E'}{W}$

— travaliul ventriculului stîng $(Trav) = DC \times Pm \times 13{,}6 \times 981.$

În aceste formule :

ρ = greutatea specifică a sîngelui (1,06)

a = viteza undei pulsatile

Q = suprafaţa de secţiune a aortei

S = durata sistolei mecanice

K = constantă (0,5)

Dp = presiunea arterială diferenţială

13,6 = greutatea specifică a mercurului

981 = acceleraţia gravitaţiei

T = perioada pulsului (intervalul R—R)

D = durata diastolei mecanice

Fr = frecvenţa cardiacă

Pd = presiunea arterială minimă

Pm = presiunea arterială medie = Pd + (Dp × 0,43).

Suma de economie în repaus şi suma de economie în efort le-am calculat după formulele indicate de Mellerowicz:

— Suma de economie în repaus = frecvenţa pulsului pe min + presiunea arterială medie în mm Hg + presiunea arterială diferenţială în mm Hg

Cu cît este mai mică, cu atît aparatul cardiovascular lucrează mai economic.

— Suma de economie în efort = accelerarea pulsului pe min + creşterea presiunii arteriale medii + creşterea presiunii arteriale diferenţiale. Cu cît este mai mică, cu atît aparatul cardiovascular lucrează mai economic în efort.

B. REZULTATELE OBŢINUTE ŞI DISCUTAREA LOR

I. Probele funcţionale

a) Repaus

1. **Grupa martor.** Frecvenţa pulsului este cuprinsă între 72—108 pulsaţii pe minut, cu o valoare medie de 85 pulsaţii. Valorile găsite le putem consi'dera normale, ţinînd seama de faptul că frecvenţa pulsului este cu aproximativ 10 pulsaţii pe minut mai mare la femei decît la bărbaţi. Tensiunea arterială prezintă valori cuprinse între 100—145 mm Hg pentru maximă (valoarea medie 118,5 mm Hg) şi 55—90 mm Hg (76,5 mm Hg în medie) pentru minimă.

Aceste valori pot fi considerate normale pentru vîrsta cazurilor studiate (WEZLER şi BÖGER au găsit pentru vîrsta de 20 ani tensiunea arterială 116—77 iar pentru 30 ani 119—79, într-o statistică făcută pe 51.000 de femei). Este de remarcat că atît în ceea ce priveşte frecvenţa pulsului, cît şi valorile tensiunii arteriale, există diferenţe individuale, încît nu se poate vorbi de un aspect omogen al grupei de subiecţi studiaţi ca martori.

Tensiunea arterială diferenţială este cuprinsă între 30—65 mm Hg şi are o valoare medie de 42 mm Hg.

2. **Grupa sportivelor cu grad mediu de antrenament.** Frecvenţa pulsului se situează între 60—78 pulsaţii pe minut, cu o valoare medie de 72 pulsaţii pe minut. Frecvenţa medie este egală cu a bărbaţilor neantrenaţi, dar pe baza considerentului amintit mai sus se poate afirma că pentru femei tinere această valoare reprezintă bradicardie.

Tensiunea arterială are valori între 115—135 mm Hg (medie 127 mm Hg) pentru maximă şi 70—90 mm Hg (medie 82 mm Hg) pentru minimă. Se remarcă la această grupă o comportare omogenă mai ales în ceea ce priveşte valorile frecvenţei pulsului.

3. **Grupa sportivelor bine antrenate.** Frecvenţa pulsului este cuprinsă între 60—78 pulsaţii pe minut (media 69 pulsaţii pe minut). Nici un caz deci nu ajunge la valorile considerate ca normale pentru femei, toate frecvenţele fiind inferioare acestor valori.

Tensiunea arterială prezintă cifre între 105—135 mm Hg (medie 114 mm Hg) pentru maximă şi 65—85 mm Hg (medie 73 mm Hg) pentru minimă.

T. A. diferenţială este cuprinsă între 30—50 mm Hg (media 41 mm Hg). Grupa se prezintă foarte omogen, atît în ceea ce priveşte frecvenţa pulsului, cît şi tensiunea arterială. În cele două cazuri la care tensiunea arterială maximă depăşeşte 120 mm Hg era vorba de două fete tinere şi foarte emotive.

Comparînd cele 3 grupe între ele se poate constata că frecvenţa pulsului redă fidel deosebirile în ceea ce priveşte gradul lor de antrenament. Cea mai joasă frecvenţă se întîlneşte la grupa de sportive bine antrenate şi cea mai ridicată la neantrenate.

Grupa de sportive mediu antrenate se situează între cele două grupe amintite mai sus, aşa cum de altfel este şi gradul ei de antrenament.

Tensiunea arterială oglindeşte mai puţin exact diferenţa dintre cele 3 grupe. Remarcăm chiar că grupa celor mediu antrenate prezintă valori mai ridicate decît celelalte grupe.

Tensiunea arterială diferenţială prezintă la toate grupele valori asemănătoare nefiind, aşa cum a găsit Mellerowicz, cu atît mai mică cu cît gradul de antrenament este mai înalt.

Valorile frecvenţei pulsului şi ale tensiunii arteriale, foarte dispersate în grupa martoră, devin omogene la sportivele antrenate.

Grupa celor mediu antrenate prezintă un aspect intermediar. Potrivit acestui lucru se poate afirma că pe măsură ce gradul de antrenament se ridică, caracteristicile individuale tind să dispară, frecvenţa pulsului şi tensiunea arterială căpătînd un aspect tipic.

b) Ortostatism

1. **Grupa martor.** Frecvenţa pulsului cuprinsă între 84—120 pulsaţii pe minut (media de 99,6 pulsaţii), prezintă acceleraţia de 0—36 pulsaţii pe minut (media 14,4 pulsaţii) faţă de repaus. Aceste cifre pot fi considerate ca normale.

Tensiunea arterială : maxima se încadrează între 105—145 mm Hg (120 mm Hg valoare medie), iar minima între 65—100 mm Hg (valoare medie 84,5 mm Hg). Nu există comportare unitară. Astfel maxima creşte în 40% din cazuri, în 50% rămîne nemodificată şi în 10% scade. Minima creşte în marea majoritate a cazurilor (80%), numai în 20% din cazuri rămîne neschimbată.

Tensiunea arterială diferenţială scade de regulă (70% din cazuri) şi numai

în 30% din cazuri rămîne neschimbată. Nu se întîlneşte nici un caz de creştere a diferenţialei. În schimb în 30% din cazuri ea coboară sub 30 mm Hg. Acest fapt se interpretează ca un semn defavorabil (Schellong). Valoarea medie a diferenţialei este de 35,5 mm Hg (cu 5,5 mm Hg mai mică decît în clinostatism).

2. **Grupa sportivelor cu grad mediu de antrenament.** Frecvenţa pulsului este cuprinsă între 60—90 pulsaţii pe minut (valoarea medie 79 pulsaţii pe minut). Accelerările constatate sînt de 0—12 pulsaţii pe minut (media 7), ceea ce arată în toate cazurile o adaptare favorabilă la condiţiile hemodinamice create prin ortostatism.

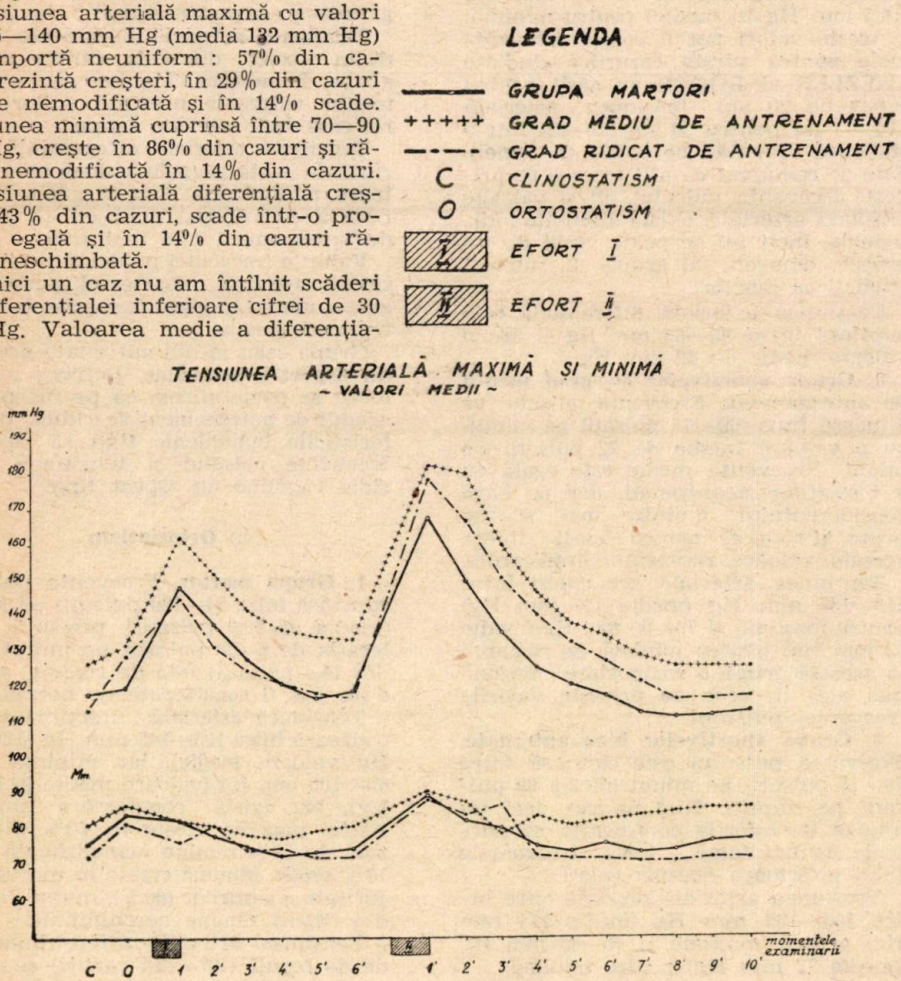
Tensiunea arterială maximă cu valori de 115—140 mm Hg (media 132 mm Hg) se comportă neuniform: 57% din cazuri prezintă creşteri, în 29% din cazuri rămîne nemodificată şi în 14% scade. Tensiunea minimă cuprinsă între 70—90 mm Hg, creşte în 86% din cazuri şi rămîne nemodificată în 14% din cazuri.

Tensiunea arterială diferenţială creşte în 43% din cazuri, scade într-o proporţie egală şi în 14% din cazuri rămîne neschimbată.

În nici un caz nu am întîlnit scăderi ale diferenţialei inferioare cifrei de 30 mm Hg. Valoarea medie a diferenţialei este 47 mm Hg (cu 5 mm mai mare ca în clinostatism).

3. **Grupa sportivelor cu grad ridicat de antrenament.** Frecvenţa pulsului este cuprinsă între 66—96 pulsaţii (media 80 pulsaţii). Accelerările produse de ortostatism sînt de 0—18 pulsaţii pe minut (media 11 pulsaţii). Într-un caz frecvenţa pulsului a fost mai mică în ortostatism, decît culcat. Comportarea frecvenţei pulsului este favorabilă.

Tensiunea arterială maximă, cu valori între 105—140 mm Hg (media 129 mm Hg) are următoarea comportare: în 85% din cazuri prezintă creşteri, în 10% din cazuri rămîne neschimbată şi în 5% scade uşor.



Tensiunea arterială minimă cu valori între 75—90 mm Hg (medie 82) creşte în 74% din cazuri, în 21% din cazuri rămîne nemodificată şi în 5% din cazuri scade.

Tensiunea arterială diferenţială creşte în 42% din cazuri, scade într-o proporţie egală şi în 16% din cazuri rămîne neschimbată.

Valoarea ei medie este de 47 mm Hg (cu 6 mm Hg mai mare ca în clinostatism).

Comparînd cele trei grupe între ele constatăm :

Frecvenţa pulsului nu mai reprezintă la fel de fidel ca în clinostatism gradul de antrenament. Neantrenatele au şi acum cea mai mare frecvenţă, dar cele două grupe de sportive nu se mai deosebesc între ele.

Acelaşi lucru putem spune despre accelerarea produsă prin ortostatism. Cea mai mare accelerare se observă la neantrenate. Grupa sportivelor cu un grad ridicat de antrenament prezintă însă o accelerare medie mai mare decît cea cu un grad mediu de antrenament.

Tensiunea arterială : creşterile maximei sînt cu atît mai frecvente, cu cît gradul de antrenament este mai ridicat. Astfel, în timp ce la neantrenate numai 40% din cazuri prezintă creşteri, la sportivele cu grad mediu de antrenament proporţia de creşteri este 57%, pentru a deveni o regulă la cele bine antrenate (85%).

Minima prezintă şi ea creşteri în marea majoritate a cazurilor, fără a se observa însă diferenţe semnificative între cele 3 grupe studiate.

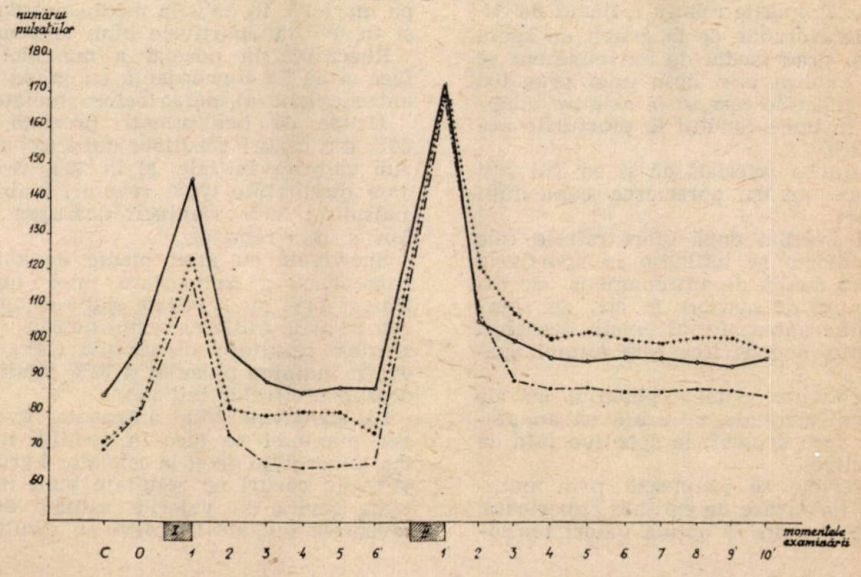
Tensiunea arterială diferenţială dă unele indicaţii pe baza cărora se pot deosebi sportivele de grupa celor neantrenate, dar nu pentru deosebirea celor două grupe de sportive între ele.

La neantrenate diferenţiala scade de regulă, neîntîlnindu-se nici un caz de creştere, în timp ce la cele două grupe de sportive aproape jumătate din cazuri prezintă creşteri ale diferenţialei în ortostatism. Scăderea diferenţialei sub 30 mm Hg, ceea ce reprezintă după Schellong o comportare nefavorabilă, se întîlneşte într-o pătrime din cazuri la neantrenate, în timp ce la cele două grupe de sportive nu se găseşte în nici unul dintre cazurile studiate.

Modificările tensiunii arteriale produse de ortostatism, găsite în cazurile studiate de noi, concordă cu cele descrise de majoritatea autorilor (Mitchell, Crampton, Schellong, Parlier, Chailley-Bert, Gotsev etc.).

Creşterea proporţiei celor la care tensiunea arterială se ridică în ortostatism în cazul sportivelor antrenate se poate explica printr-o mai bună reglare nervoasă şi prin creşterea tonicităţii musculaturii abdominale, care nu permite rămînerea unei mari cantităţi de sînge în organele abdominale.

FRECVENTA PULSULUI - VALORI MEDII



Datele lui Gotsev, Popov şi Ivanov, care au găsit la schimbarea pasivă a corpului modificări ale tensiunii arteriale cu atît mai mici cu cît gradul de antrenament este mai ridicat, precum şi observaţiile lui Reindell făcute pe astenici cu musculatură abdominală slabă, la care presiuni exercitate pe ficat şi abdomen ameliorează circulaţia de întoarcere şi face ca inima să-şi recapete volumul din clinostatism, vin în sprijinul acestei explicaţii.

C. EFORTUL I. (PROBA MARTINET)

Frecvenţa pulsului arată o netă diferenţă între cele 3 grupe atît imediat după efort, cît şi în perioada de revenire ; frecvenţa cea mai ridicată o prezintă grupa de martori şi cea mai joasă grupa celor bine antrenaţi, iar grupa sportivelor cu grad mediu de antrenament are o frecvenţă intermediară.

Revenirea la normal a frecvenţei pulsului se face de asemenea în concordanţă cu gradul de antrenament al grupelor. Astfel în timp ce la grupa martoră nici un caz nu revine la normal, toate cazurile avînd rezultate slabe, la grupa cu grad mediu de antrenament, 28% dintre cazuri revin la valorile iniţiale, 28% sînt discutabile şi numai 44% din cazuri au rezultate slabe.

Grupa de sportive cu grad ridicat de antrenament are rezultatele cele mai bune : 85% din cazuri revin la valorile iniţiale şi coboară sub ele, numai 14% rămînînd cu puţin peste frecvenţa din repaus. Proporţia relativ ridicată de cazuri defavorabile de la grupa de sportive cu grad mediu de antrenament se poate explica prin lipsa unei pregătiri fizice generale care să le asigure adaptarea în bune condiţii la eforturile nespecifice.

Tensiunea arterială dă şi ea indicaţii preţioase pentru aprecierea capacităţii de efort.

Deşi imediat după efort cifrele cele mai ridicate se întîlnesc la sportivele cu grad mediu de antrenament, iar între grupa de martore şi cea de sportive bine antrenate nu există deosebiri evidente, nepotrivirea este numai aparentă.

Coroborarea datelor pulsului cu ale tensiunii arteriale, ne arată că adaptarea se face deosebit la sportive faţă de nesportive.

Sportivele se adaptează prin mecanisme fiziologice de calitate superioară, care le permite să obţină valori tensionale ridicate printr-o frecvenţă cardiacă mai joasă.

La grupa de sportive bine antrenate valorile maximei sînt egale cu ale grupei martore, în timp ce frecvenţa cardiacă este cu 20 de pulsaţii mai scăzută.

Sportivele cu grad mediu de antrenament au valori mai ridicate decît ambele grupe.

Comparaţia cu grupa de sportive bine antrenate nu pune în evidenţă un mecanism de adaptare mai bun : ridicarea maximei la cifre superioare se face prin creşterea concomitentă a frecvenţei cardiace.

Calitatea adaptării este însă superioară celei de la grupa martoră pentru că maxima are valori mai mari, deşi frecvenţa cardiacă este mai joasă.

Distoniile întîlnite imediat după efort, sînt şi ele un indice al gradului de antrenament. Valorile prea ridicate sau prea scăzute ale maximei întîlnite în 40% din cazuri la grupa martoră scad la 29% în grupa cu grad mediu de antrenament şi ajung la 22% la sportivele bine antrenate.

Dacă ţinem seama că abaterile de la normal observate la această grupă sînt foarte mici, diferenţa dintre cele 3 grupe este şi mai evidentă.

N-am întîlnit la nici o grupă creşterea „în trepte" a tensiunii arteriale. În schimb rămînerea tensiunii la aceeaşi valoare în minutele 1 şi 2 după efort, a fost găsită în 10% din cazuri în grupa martoră, în 29% la mediu antrenate şi în 0% la sportivele bine antrenate.

Revenirea la normal a maximei se face şi ea în concordanţă cu gradul de antrenament al persoanelor studiate.

Grupa de neantrenaţi prezintă în 50% din cazuri rezultate slabe (coborîri sub valorile iniţiale) şi în 50% rezultate discutabile (20% reveniri înaintea pulsului ; 30% rămîneri deasupra valorilor din repaus).

Sportivele cu grad mediu de antrenament au o comportare mai bună. Numai 14% au rezultate slabe (coborîri sub valorile iniţiale), restul de 86% prezentînd rezultate discutabile (14% reveniri înaintea pulsului şi 72% rămîneri deasupra cifrelor iniţiale).

La sportivele bine antrenate revenirea maximei se face în condiţii mult mai favorabile decît la celelalte 2 grupe. 44% din cazuri au rezultate bune (maxima revine la valorile iniţiale după revenirea pulsului) şi 44% au rezultate

discutabile (valori cu puţin superioare celor din repaus). Restul de 12% din cazuri la care maxima coboară cu puţin sub cifrele iniţiale nu capătă nici ele caracterul net defavorabil de la celelalte grupe, pentru că fenomenul are loc după ce frecvenţa cardiacă coborîse şi ea sub cifrele din repaus.

Comportarea tensiunii arteriale minime este mai puţin concludentă. Scăderea imediată după efort, considerată de unii autori (Chailley-Bert) ca fenomen defavorabil, se întîlneşte cam în aceeaşi proporţie la toate grupele. Creşterea minimei se întîlneşte mai rar cînd gradul de antrenament se ridică, iar nemodificarea ei imediat după efort, pare să fie cu atît mai frecventă, cu cît capacitatea de efort creşte.

Revenirea la normal a tensiunii arteriale minime dă şi mai puţin indicaţii decît modificările ei imediat după efort.

În toate grupele tensiunea minimă revine la valorile iniţiale la aproximativ jumătate dintre cazuri. Rămînerea ei la cifre superioare celor din repaus, sau coborîrea ei sub valorile iniţiale, nu pun în evidenţă deosebiri caracteristice pentru cele trei grupe studiate.

Tensiunea arterială diferenţială nu prezintă imediat după efort modificări care să corespundă gradului de antrenament. Grupa de martore are, spre exemplu, o valoare medie a diferenţialei aproape egală cu grupa de sportive bine antrenate, în timp ce sportivele cu grad mediu de antrenament au cifre mult mai ridicate decît ambele grupe sus amintite.

Studierea perioadei de revenire arată că ridicarea gradului de antrenament aduce o înmulţire a cazurilor în care diferenţiala revine la valorile iniţiale (10% pentru martore, 14% pentru mediu antrenate şi 42% pentru bine antrenate).

Scăderile tensiunii diferenţiale după efort nu sînt în concordanţă cu gradul de antrenament al persoanelor studiate de noi.

Aproape aceeaşi proporţie de cazuri la care tensiunea diferenţială ajunge în cursul celor 6 minute la valori sub cifrele de bază, se întîlneşte la grupa martor ca şi la sportivele cu grad ridicat de antrenament.

Rămînerea diferenţialei la valori mai ridicate în perioada de revenire decît în repaus, nu este nici ea mai semnificativă, grupa de sportive cu grad mediu de antrenament avînd aproape aceeaşi proporţie cu grupa de martore, dar deosebindu-se evident de grupa sportivelor bine antrenate.

Antrenamentele aduc după sine o comportare mai tipică imediat după efort şi în timpul revenirii la normal.

Grupa de martore se caracterizează printr-o mare dispersiune a datelor, în timp ce sportivele cu grad mediu de antrenament şi mai ales cele bine antrenate se prezintă mult mai omogen.

În ceea ce priveşte amploarea modificărilor se poate constata că deşi grupa sportivelor bine antrenate prezintă cifre globale mai mici, proporţional modificările suferite de ea sînt mai mari decît la sportivele cu grad mediu de antrenament.

Acestea la rîndul lor depăşesc cifrele observate la martore.

Concluziile la care ajungem prin studiul nostru asupra probei Martinet sînt următoarele :

1. Proba Martinet permite cu suficientă precizie aprecierea gradului de antrenament.

2. Comportarea frecvenţei pulsului şi a tensiunii arteriale maxime imediat după efort şi în timpul revenirii la normal dă relaţii precise asupra capacităţii de efort.

3. Comportarea tensiunii arteriale minime şi a tensiunii arteriale diferenţiale imediat după efort şi în timpul revenirii la normal nu dă relaţii sigure asupra gradului de antrenament.

D. EFORTUL II (PROBA SPECIFICĂ VOLEIULUI)

Efortul cerut de această probă are două caracteristici importante :

a) necesită deprinderile motrice ale loviturii de atac în volei (smatch) şi b) este de intensitate maximă pentru posibilităţile momentane ale persoanelor examinate. Acest lucru prezintă printre altele avantajul că este în conformitate cu efortul cerut de lupta sportivă.

Faptul este contrabalansat însă de lipsa posibilităţilor de măsurare exactă a efortului efectuat. Discutarea mai amplă a avantajelor şi dezavantajelor probelor funcţionale specifice anumitor ramuri de sport şi prin aceasta şi a probei propusă de noi *) iese din cadrul prezentei lucrări.

* Dr. Miron Georgescu — Proba funcţională cardiovasculară specifică jocului de volei. Comunicare la Societatea Ştiinţelor Medicale — Cercul medicina culturii fizice, Dispensarul central pentru sportivi. Bucureşti, 26 iunie 1956.

Persoanele examinate nu au efectuat efortul în condiţii asemănătoare.

La grupa de sportive bine antrenate execuţia s-a făcut în mod uniform. Efortul a avut o mare intensitate pentru că toate cazurile aveau deprinderile necesare bine consolidate şi calităţile fizice dezvoltate la un înalt nivel ceea ce a dus la efectuarea de sărituri corecte şi cu mare înălţime.

Grupa de sportive cu grad mediu de antrenament s-a apropiat de precedenta în ceea ce priveşte forma de execuţie. Înălţimea săriturilor a fost însă mai mică, prin insuficienţa dezvoltare a calităţilor fizice şi prin incapacitatea de mobilizare a întregei energii de care dispuneau. Ambele motive au făcut ca intensitatea efortului să fie mai mică decît la grupa precedentă.

Între grupele de sportive şi grupa de martore au existat mari deosebiri în ceea ce priveşte forma de executare şi intensitatea efortului, datorită lipsei deprinderilor motrice specifice voleiului, gradului de dezvoltare al calităţilor fizice şi capacităţii de mobilizare a energiei.

Efortul efectuat de martore a avut intensitate mult mai mică decît a ambelor grupe de sportive. În plus această grupă a prezentat mari deosebiri individuale în execuţia efortului.

Consideraţiile de mai sus trebuie avute în vedere la interpretarea datelor şi la privirea lor comparativă.

*

Frecvenţa pulsului are imediat după efort valori medii aproximativ egale pentru toate grupele, deşi efortul efectuat a fost diferit. Aceasta înseamnă că grupa sportivelor cu grad ridicat de antrenament care a executat efortul cu intensitatea cea mai mare, are comportare mai bună decît celelalte grupe, iar sportivele mediu antrenate se adaptează mai bine decît neantrenatele care au efectuat efortul cel mai redus.

Omogenitatea rezultatelor creşte şi ea odată cu creşterea gradului de antrenament. Pe cînd la grupa de martore valorile frecvenţei pulsului sînt foarte dispersate imediat după efort (cauze tehnice de execuţie şi funcţionale) la sportivele mediu antrenate şi mai ales la cele bine antrenate frecvenţa pulsului este mult mai omogenă.

Revenirea pulsului care depinde în special de cantitatea globală de efort efectuată trebuie şi ea interpretată în funcţie de felul în care a fost executat efortul.

La grupa de martori unde cantitatea de eforturi a fost redusă, revenirea se face în condiţii mai bune decît la grupele de sportive.

Aşa cum am amintit mai înainte o parte din martore (cam 20%) au efectuat un efort foarte puţin intens. La acestea revenirea pulsului se face în condiţii bune. La restul de 80% efortul deşi este incorect, are totuşi suficientă intensitate pentru a arăta capacitatea lor scăzută de adaptare.

Proba specifică pune în evidenţă deosebiri nete între cele două grupe de sportive. Pe cînd la grupa cu un grad mediu de antrenament nu se întîlneşte nici un caz de comportare favorabilă, la grupa sportivelor bine antrenate 25% din cazuri pot primi acest calificativ.

Printre sportivele mediu antrenate se întîlnesc doar 14% la care frecvenţa pulsului să rămînă numai cu puţin superioară cifrelor din repaus, în timp ce la sportivele bine antrenate proporţia acestora atinge 25% din cazuri. După 10 minute se întîlnesc valori mult mai ridicate decît cele iniţiale la 86% dintre sportivele mediu antrenate şi numai la 50% dintre cele cu grad ridicat de antrenament. Rezultă deci că frecvenţa pulsului imediat după efortul specific şi în timpul revenirii la normal interpretată în funcţie de felul în care a fost efectuat acest efort permite aprecierea gradului de antrenament al persoanelor examinate.

Tensiunea arterială maximă arată imediat după efort valori medii aproximativ egale la cele două grupe de sportive, pe cînd la neantrenate maxima este cu peste 10 mm Hg sub cifrele sportivelor.

Comportarea este neomogenă la grupa de martore, în timp ce la sportive cifrele observate nu prezintă dispersiune mare.

Creşterea „în trepte" a maximei, care reprezintă după Chailley-Bert prelungirea unui fenomen fiziologic ce trebuie să dispară la cîteva secunde după terminarea efortului, şi pe care Letunov îl interpretează ca un semn de slabă adaptare la efort se întîlneşte numai la sportive, dar în proporţie diferită. La sportivele mediu antrenate, acest fenomen defavorabil este prezent în 42% din cazuri, pe cînd la bine antrenate apare doar la 5% din cazuri.

Revenirea la normal reflectă gradul de antrenament al celor două grupe de sportive şi ridică probleme de interpretare în ceea ce priveşte grupul martor.

La sportivele mediu antrenate nici un caz nu are comportare bună (revenire la valorile iniţiale după revenirea pulsului), în timp ce la cele bine antrenate 10% primesc această caracterizare.

Rezultate discutabile, exprimate prin reveniri ale maximei la cifrele iniţiale, înaintea pulsului se întîlnesc în 29% din cazuri la mediu antrenate şi la 45% din sportivele cu grad ridicat de antrenament. Tensiunea arterială ne arată deci că sportivele bine antrenate au o comportare bună sau discutabilă într-o proporţie de aproape două ori mai mare decît cele mediu antrenate.

Diferenţa de comportare iese şi mai mult în evidenţă dacă adăugăm că proporţia de cazuri în care maxima coboară net sub cifrele din repaus (rezultat slab) este de 29% la mediu antrenate şi numai de 5% la sportivele cu grad ridicat de antrenament. În restul cazurilor tensiunea arterială maximă rămîne şi după 10 minute la valori superioară celor din repaus.

Atît frecvenţa pulsului cît şi tensiunea arterială maximă reflectă fidel diferenţe între gradul de antrenament al celor două grupe de sportive.

La grupa de martore comportarea bună se întîlneşte în cele cîteva cazuri care au executat efortul cu intensitate mică. La restul de aproximativ 80% maxima indică şi ea o capacitate redusă de efort.

Coroborarea datelor pulsului cu cele ale tensiunii maxime pune în evidenţă între sportive şi nesportive diferenţa de comportare pe care am amintit-o şi la proba Martinet.

La aceeaşi frecvenţă cardiacă sportivele prezintă o tensiune arterială maximă crescută cu peste 10 mm Hg, ceea ce constituie o adaptare de calitate superioară.

Din comportarea tensiunii arteriale minime nu se pot scoate indicaţii prea precise asupra gradului de antrenament.

Revenirea la normal a minimei arată o mărire a proporţiei cazurilor care ating cifrele din repaus pe măsură ce gradul de antrenament se ridică. De la 33% cît este la martori proporţia aceasta ajunge la 43% în grupa sportivelor mediu antrenate şi la 55% în grupa celor bine antrenate.

Proporţiile în sine ni se par însă mai puţin importante, decît diferenţa calitativă pe care ele o pun în evidenţă.

Comportarea tensiunii diferenţiale este şi mai puţin semnificativă. Între cele 2 grupe de sportive există foarte mici deosebiri. Ambele au aceleaşi valori imediat după efort şi revenirea la cifrele din repaus se face în aceeaşi proporţie de cazuri. În plus dacă am considera că scăderea diferenţialei după efort este un semn de slabă capacitate funcţională, ar însemna că grupa de sportive mediu antrenate suportă efortul mai bine, decît a sportivelor bine antrenate.

Grupa de martori are o comportare mai slabă decît ambele grupe de sportive.

Amplitudinea modificărilor produse de efortul specific este şi ea un indice al gradului de antrenament, creşterea produsă de efort este proporţională, cu atît mai mare cu cît gradul de antrenament este mai ridicat. Fenomenul iese mai bine în evidenţă la comportarea pulsului, a tensiunii arteriale diferenţiale şi maxime. Spre exemplu creşteri mici de 60—120% ale pulsului imediat după efort se întîlnesc într-o proporţie de 80% din cazuri la martore, de 29% din sportivele mediu antrenate şi numai de 10% din sportivele bine antrenate. În schimb creşterile mari de 140—200% se întîlnesc în proporţie inversă : 10% dintre martore, 29% dintre mediu antrenate şi 65% dintre sportivele cu grad ridicat de antrenament.

Concluziile care se pot trage din examinarea efectuată cu ajutorul efortului specific sînt următoarele :

1. Proba funcţională cu efort specific — poate fi aplicată numai pentru examinarea sportivilor care au deprinderile motrice necesare efectuării efortului în mod corect.

2. Proba funcţională cu efort specific permite aprecierea capacităţii funcţionale a aparatului cardiovascular la eforturi de intensitate şi natură asemănătoare cu încordările maxime în timpul competiţiilor.

3. Comportarea frecvenţei pulsului şi a tensiunii arteriale maxime imediat după efort şi în timpul perioadei de revenire la normal dă indicaţii preţioase pentru stabilirea gradului de antrenament specific.

4. Comportarea tensiunii arteriale minime şi a diferenţialei nu dau indicaţii precise pentru aprecierea gradului de antrenament specific.

TENSIUNEA ARTERIALĂ MAXIMĂ

Grupa	Nr. crt.	Nume și prenume	Vîrsta	Repaus	Ortostatism	EFORTUL I						EFORTUL II									
						1′	2′	3′	4′	5′	6′	1′	2′	3′	4′	5′	6′	7′	8′	9′	10′
GRUPA MARTORĂ	1	S.E.	19	135	140	175	160	150	140	130	140	190	165	145	140	135	130	120	125	120	120
	2	S.M.	19	145	145	180	160	150	145	140	140	180	170	160	145	140	140	130	130	140	135
	3	M.V.	21	110	110	150	140	125	120	115	115	165	150	135	120	120	120	105	105	105	105
	4	M.A.	34	120	120	150	135	130	120	115	115	180	160	145	130	120	110	110	105	105	110
	5	M.C.	33	115	120	140	135	120	110	110	110	160	145	130	120	110	105	105	100	100	100
	6	P.D.	21	115	115	145	145	135	120	115	110	170	150	140	135	125	120	115	110	110	115
	7	P.M.	25	100	105	120	110	115	110	105	105	140	110	105	105	105	100	105	105	105	105
	8	M.I.	18	110	110	120	115	110	110	110	110	140	130	125	115	115	110	105	110	110	110
	9	C.E.	22	115	110	145	135	120	115	115	120	170	155	140	125	120	120	115	110	105	110
	10	D.A.	22	120	125	155	140	125	120	115	120	175	155	125	120	115	120	115	110	115	115
	Medie		25,4	118,5	120	148	137,5	128	121	117	118,5	167	149	135	125	120,5	117,5	112,5	111	111,5	112,5
GRUPA DE SPORTIVE MEDIU ANTRENATE	1	N.D.	19	115	115	150	150	130	130	130	125	170	175	155	140	130	130	125	120	120	120
	2	B.M.	20	125	140	150	150	135	135	135	135	185	175	165	145	140	135	125	125	125	125
	3	M.A.	22	130	140	165	160	150	140	140	140	180	195	175	165	150	145	140	135	135	140
	4	M.E.	19	120	130	156	135	135	130	125	125	175	165	145	135	125	125	120	120	120	115
	5	A.E.	17	135	140	185	170	160	150	145	145	190	200	185	175	160	160	150	145	145	145
	6	P.C.	20	135	135	170	155	140	135	135	130	190	180	150	135	130	120	120	115	115	115
	7	C.A.	18	130	125	165	145	135	130	130	130	175	160	140	130	125	120	115	115	115	115
	Medie		19	127	132	162	152	141	136	134	133	181	179	159	146	137	134	128	125	125	125
GRUPA DE SPORTIVE BINE ANTRENATE	1	S.R.	33	120	130	140	125	115	115	110	110	170	165	145	135	135	130	125	115	115	120
	2	C.N.	25	105	120	155	140	130	125	125	125	190	175	165	145	130	125	120	115	115	115
	3	H.A.	26	105	115	145	115	110	110	110	110	180	180	145	130	125	120	115	105	105	105
	4	R.E.	22	105	120	130	125	125	125	115	115	180	160	150	145	135	135	125	125	125	125
	5	T.F.	22	110	130	155	140	135	135	125	120	190	170	150	145	140	140	135	125	125	125
	6	S.A.	20	120	125	155	140	135	110	110	110	170	180	145	130	125	120	120	115	115	115
	7	M.A.	21	120	135	165	150	130	130	130	130	200	180	165	155	145	135	120	120	120	120
	8	U.E.	21	110	120	140	120	120	120	120	110	170	160	145	135	125	120	115	110	110	110
	9	P.M.	35	115	115	145	130	120	115	115	115	155	155	135	135	125	125	125	110	110	110
	10	B.Ş.	23	120	125	140	130	125	125	125	120	180	170	150	145	135	125	120	120	120	120
	11	M.C.	23	120	120	145	130	125	120	120	120	175	155	145	130	125	125	120	115	115	115
	12	M.E.	20	110	105	135	125	125	120	115	115	170	160	140	135	125	120	115	110	110	110
	13	V.L.	18	110	125	145	130	125	110	110	110	170	160	140	130	130	125	115	110	110	110
	14	S.M.	21	120	125	155	140	135	135	130	130	190	185	165	155	145	130	130	130	125	125
	15	R.I.	18	120	130	130	125	120	120	120	120	180	170	160	145	130	125	120	120	120	120
	16	L.G.	26	120	130	160	145	135	135	135	120	180	165	150	140	135	125	125	120	120	120
	17	C.M.	25	120	125	165	135	125	125	120	120	185	175	160	150	140	140	125	125	120	120
	18	S.G.	25	110	120	150	140	130	125	120	120	175	160	155	145	130	120	110	110	110	110
	19	R.D.	20	135	140	160	145	130	130	130	130	170	170	155	140	125	120	120	115	115	115
	20	S.E.	19	130	125							200	190	160	155	140	130	130	125	125	125
	Medie		23	114	129	145	131	125	121	118	117	178	166	150	140	132	127	121	116	116,5	117

TENSIUNEA ARTERIALA MINIMA

Grupa	Nr. crt.	Nume și prenume	Vîrsta	Repaus	Ortostatism	EFORTUL I						EFORTUL II									
						1′	2′	3′	4′	5′	6′	1′	2′	3′	4′	5′	6′	7′	8′	9′	10′
GRUPA MARTORĂ	1	S.E.	19	85	100	100	85	80	80	85	85	100	95	95	95	95	95	90	90	85	90
	2	S.N.	19	85	90	90	90	90	85	85	85	100	90	85	85	80	80	80	85	90	85
	3	M.U.	21	75	85	90	85	85	80	75	75	100	95	90	85	70	70	70	70	80	80
	4	M.A.	34	70	75	75	70	65	65	65	65	90	70	70	65	60	65	60	60	65	70
	5	M.C.	33	80	85	80	80	65	70	70	70	80	70	75	70	75	80	80	75	80	75
	6	P.D.	21	80	90	70	65	70	70	70	70	100	90	80	75	75	75	70	75	75	75
	7	P.M.	25	55	65	65	55	55	55	55	60	60	55	70	65	65	65	60	60	60	60
	8	M.I.	18	75	75	70	75	75	70	70	75	80	80	70	70	75	75	75	75	75	75
	9	C.E.	22	70	85	85	85	85	70	75	75	95	90	85	70	70	75	70	70	75	80
	10	D.A.M.	22	90	95	100	95	85	85	85	85	90	90	85	75	75	80	80	80	80	80
		Medie	23,1	76,5	84,5	82,5	78,5	75,5	73	73,5	74,5	89,5	82,5	80,5	75,5	74	76	73,5	74	76,5	77
GRUPA DE SPORTIVE MEDIU ANTRENATE	1	N.D.	19	70	70	80	70	70	70	70	70	90	85	70	70	70	65	65	70	70	70
	2	B.M.	20	90	95	100	90	85	85	90	90	95	95	85	75	80	85	85	90	90	90
	3	M.A.	22	90	95	90	90	90	90	90	90	95	90	80	75	70	70	70	70	75	75
	4	M.E.	19	75	80	75	75	75	75	75	75	100	95	85	75	65	75	75	75	70	70
	5	A.E.	17	80	90	70	90	80	75	75	80	95	100	90	85	80	80	80	80	80	80
	6	P.C.	20	85	90	75	75	70	70	80	80	80	75	70	60	60	65	70	70	75	70
	7	C.A.	18	85	90	90	80	80	80	80	80	75	75	75	75	70	70	70	70	75	75
		Medie	19	82	87	83	81	79	78	80	81	90	88	79	74	71	76	74	75	76	76
GRUPA DE SPORTIVE BINE ANTRENATE	1	S.R.	33	75	85	85	80	75	75	70	70	90	90	80	80	80	75	70	70	80	80
	2	D.N.	25	75	90	75	70	65	65	65	65	95	70	75	60	60	55	55	65	65	60
	3	H.A.	26	65	75	65	65	65	65	65	65	105	90	75	65	65	65	65	65	65	65
	4	R.E.	22	70	90	85	90	90	90	90	80	85	85	85	85	85	85	85	85	75	75
	5	T.F.	22	70	85	85	85	80	75	75	75	90	95	70	70	70	70	65	65	70	70
	6	S.A.	20	75	90	85	85	85	85	80	75	90	80	70	70	70	75	75	75	75	75
	7	M.A.	21	85	85	80	80	80	80	85	85	90	90	85	80	75	75	75	75	75	75
	8	U.E.	21	70	75	80	80	80	80	80	75	90	85	70	70	70	70	70	70	70	70
	9	P.M.	35	75	80	80	80	80	75	75	75	85	85	85	80	80	80	75	75	80	80
	10	B.Ş.	23	65	75	65	65	65	65	65	65	80	80	75	65	65	65	65	65	65	65
	11	M.C.	23	80	75	75	75	75	75	70	70	75	80	80	75	75	75	75	70	70	70
	12	M.E.	20	65	75	75	70	65	65	65	65	95	85	75	70	65	65	65	65	65	65
	13	V.L.	18	70	90	70	70	70	70	70	70	80	70	65	65	65	70	70	70	70	70
	14	S.M.	21	75	75	65	70	70	70	70	75	85	80	75	75	70	70	70	75	75	80
	15	R.I.	18	85	85	85	85	85	85	85	85	100	100	90	85	85	85	80	80	85	85
	16	L.G.	26	70	85	80	80	80	80	80	80	95	85	80	75	75	75	75	75	75	70
	17	C.M.	25	80	80	70	70	75	80	80	80	90	80	75	80	80	75	75	75	75	80
	18	S.G.	25	80	80	80	75	75	75	75	75	90	85	85	75	70	65	65	65	65	65
	19	R.D.	20	85	90	85	85	85	80	80	80	110	95	75	75	75	75	75	75	80	80
	20	S.E.	19	70	85							80	70	70	75	80	85	85	80	85	90
		Medie	23	73	82	77	82	75	75	73	73	89	84	87	73	72	72	71	71	72	72

FRECVENȚA PULSULUI

Grupa	Nr. crt.	Nume și prenume	Vîrsta	Repaus	Ortostatism	EFORTUL I						EFORTUL II									
						1′	2′	3′	4′	5′	6′	1′	2′	3′	4′	5′	6′	7′	8′	9′	10′
GRUPA MARTORĂ	1	S.A.	19	78	90	162	90	84	72	78	78	186	90	90	96	96	96	96	96	96	96
	2	S.M.	19	108	120	162	114	114	114	114	114	186	144	126	120	120	120	120	114	114	120
	3	M.V.	21	84	96	132	90	96	84	96	96	168	120	114	102	96	102	102	102	102	102
	4	M.A.	34	78	90	144	84	72	78	72	72	198	108	102	90	90	90	90	90	84	90
	5	M.C.	33	84	84	144	96	78	78	78	78	144	90	96	90	84	96	84	84	84	84
	6	P.D.	21	90	102	174	120	102	102	96	102	192	120	120	108	102	102	108	114	102	108
	7	P.M.	25	72	96	120	78	66	60	66	66	132	60	60	66	66	72	72	66	72	78
	8	M.I.	18	84	120	138	102	90	90	84	84	174	102	78	78	90	84	90	84	84	84
	9	C.E.	22	78	84	138	90	90	84	84	84	174	114	108	102	102	96	96	90	90	96
	10	D.A.M.	22	96	114	144	114	102	102	102	96	168	108	108	108	102	102	102	108	108	102
Medie			23,4	85,2	99,6	145,8	97,8	89,4	86,4	87	87	172,2	105,6	100,1	96	94,8	96	96	94,8	93,6	96
GRUPA MEDIU ANTRENATE	1	N. D.	19	78	90	120	84	96	90	84	84	174	108	108	96	102	108	108	108	108	102
	2	B. M.	20	72	78	126	84	84	84	84	78	168	126	108	108	108	102	108	108	108	108
	3	M. A.	22	72	72	120	78	72	78	72	72	156	108	102	102	108	108	108	114	108	102
	4	M. E.	19	60	60	126	90	60	72	66	6	162	110	102	96	96	90	90	90	90	84
	5	A. E.	17	72	78	138	84	78	72	78	84	156	144	120	108	108	114	102	102	108	108
	6	P. C.	20	72	84	120	84	84	84	84	72	168	120	108	96	96	84	84	84	90	84
	7	C. A.	18	78	90	120	72	84	84	96	84	192	120	108	102	102	102	102	102	96	96
Medie			19	72	79	124	82	80	81	81	75	168	121	108	101	103	101	100	101	101	98
GRUPA DE SPORTIVE BINE ANTRENATE	1	S. R.	33	66	84	114	78	60	54	60	66	56	78	78	90	84	84	78	84	84	84
	2	C. N.	25	60	66	102	54	54	48	54	48	174	120	84	72	66	72	72	72	72	72
	3	H. A.	26	78	96	114	66	66	60	66	66	174	108	78	78	84	84	78	78	84	84
	4	R. E.	22	66	66	120	78	60	54	60	54	150	96	78	84	78	78	84	84	84	78
	5	T. F.	22	72	84	84	78	78	84	78	84	168	114	108	102	108	102	108	108	108	108
	6	S. A.	20	72	90	120	78	72	66	66	66	162	102	72	84	90	90	90	84	84	84
	7	M. A.	21	66	72	120	78	72	66	72	78	156	120	102	96	96	96	90	96	90	90
	8	V. E.	21	66	78	126	90	66	66	72	66	168	126	102	96	102	102	96	102	102	102
	9	P.M.	35	78	90	120	78	72	72	60	60	144	102	72	78	84	90	84	90	84	78
	10	B. Ş.	23	72	90	138	78	72	72	72	72	162	102	90	96	90	90	90	96	90	84
	11	M. C.	23	66	72	132	72	66	72	72	72	144	84	78	78	84	90	90	90	90	90
	12	M. E.	20	72	84	126	72	66	66	66	66	192	126	114	102	96	84	90	90	90	84
	13	V. L.	18	66	84	114	72	60	60	66	60	162	78	66	72	78	78	90	72	78	90
	14	S. M.	21	72	78	96	78	66	66	66	72	168	102	90	78	78	84	78	84	84	78
	15	R. I.	18	66	72	120	60	66	54	60	66	174	96	84	84	84	78	84	84	84	84
	16	L. G.	26	66	72	120	84	72	78	72	72	168	120	96	96	96	90	90	90	90	90
	17	C. M.	25	72	66	138	66	66	66	60	60	180	126	102	102	96	96	96	96	90	96
	18	S. G.	25	72	84	120	78	72	72	72	72	174	126	108	102	96	96	96	96	96	90
	19	R. D.	20	66	72	126	78	60	66	60	66	186	126	108	102	96	90	84	84	90	84
	20	S. E.	19	72	96							186	126	78	60	66	60	66	66	66	60
Medie			23	70	80	117	74,5	66,6	65,3	66	66,5	169	109	83,5	87,5	87,5	86 5	86,5	87,4	87	85,5

In legătură cu participarea la Jocurile Olimpice de la Roma

Prof. GH. MITRA, Prof. E. GHIBU, Prof. I. ISTRATE şi C. FLORESCU

Între 25 august — 11 septembrie 1960 se vor desfăşura la Roma întrecerile sportive din cadrul celei de a XVII-a ediţii a Jocurilor Olimpice de vară.

Mişcarea sportivă din ţara noastră s-a afirmat pe plan internaţional prin cucerirea unor locuri de frunte la ultimele Jocuri Olimpice (Melbourne 1956). Menţinerea şi întărirea prestigiului căpătat constituie o sarcină de mare importanţă şi în acelaşi timp deosebit de grea.

Sarcinile noi şi multiple, legate de trecerea la o nouă formă de organizare, care stau actualmente în centrul atenţiei organelor de conducere a activităţii sportive nu trebuie să preocupe într-atît federaţiile încît să neglijeze pregătirile pentru participarea la Jocurile Olimpice de la Roma.

Participarea la Jocurile Olimpice şi păstrarea prestigiului cucerit trebuie să constituie pentru fiecare federaţie un obiectiv de prim ordin, a cărui realizare în cele mai bune condiţii trebuie studiată şi pregătită în mod temeinic şi fără întîrziere. Nu trebuie uitat că majoritatea ţărilor interesate au început pregătirile pentru viitoarea ediţie a Jocurilor Olimpice încă din anul 1957, imediat după terminarea întrecerilor de la Melbourne.

În legătură cu acest lucru, principalele probleme care trebuie rezolvate de îndată ni se par a fi următoarele :

I. Stabilirea ramurilor de sport la care ne propunem să participăm şi a unor cifre probabile de participanţi pentru fiecare ramură în parte.

II. Orientarea metodică a pregătirilor, determinată de programul de desfăşurare a întrecerilor şi de actualele obiective ale mişcării noastre de cultură fizică.

III. Întocmirea calendarului internaţional pe anii 1959 şi 1960.

I. Ramurile de sport la care am participat în cadrul Jocurilor Olimpice de la Melbourne şi numărul de puncte adus de acestea în clasamentul general sînt :

— Caiac — canoe = 26 puncte.
— Box = 20,5 puncte.
— Tir = 15 puncte.
— Gimnastică femei = 14,5 puncte.
— Lupte clasice = 8,5 puncte.
— Scrimă = 5 puncte.
— Pentatlon = 1 punct.
— Atletism = 1 punct.
— Înot = 0 puncte.
— Polo = 0 puncte.

Total 91,5 puncte *)

Acest număr de puncte care situează ţara noastră pe un loc valoros în clasamentul general, s-a obţinut în urma unei participări restrînse, determinată în primul rînd de condiţiile specifice impuse de organizarea Jocurilor Olimpice la Melbourne.

Pentru Jocurile Olimpice de la Roma este necesar să se studieze posibilitatea unei participări mai numeroase. In principiu, trebuie să participăm la toate probele incluse în program.

De asemenea, în preocupările de selecţionare pentru participare trebuie să intre şi sportivii care teoretic nu au şanse să se claseze pe primele 6 locuri, dar care totuşi, cu un coeficient mic de probabilitate, pot realiza rezultate favorabile neprevăzute.

Pentru început este indicat ca pe baza situaţiei valorice actuale şi a perspectivelor de creştere întrezărite la fiecare disciplină sportivă, să se stabilească anumite cifre de control.

*) Pentru calcularea acestui punctaj s-a adoptat o formulă pe baza căreia se punctează primele 6 locuri obţinute în toate clasamentele oficiale (individuale, pe echipe etc.), atribuindu-se 7 puncte locului 1, 5 puncte locului 2, 4 puncte locului 3 ş.a.m.d.

Cifrele stabilite sînt pentru orientare urmînd ca în anul 1960 — pe baza rezultatelor realizate — să fie definitivate, putînd fi modificate în raport cu valoarea internaţională a performanţelor realizate. Pentru a putea fi incluse în cifra definitivă de participare, performanţele stabilite de sportivi trebuie să le asigure posibilitatea de clasare pe primele 6—10 locuri la sporturile individuale (în raport cu sistemul de întocmire a clasamentului specific fiecărei discipline sportive), sau de a intra în turneul final, la sporturile la care se utilizează această formulă competiţională (jocuri sportive, scrimă etc.).

Menţionăm că cifrele stabilite iniţial vor trebui să reprezinte pentru fiecare federaţie obiective pe care se vor strădui să le realizeze.

II. Alături de alte aspecte, pregătirea sportivilor noştri pentru Jocurile Olimpice de la Roma ridică o serie de probleme de ordin metodic, dintre care citäm : a) stabilirea obiectivelor şi a baremurilor ; b) stabilirea formelor de pregătire ; c) stabilirea calendarului intern şi internaţional pentru anii următori precum şi a perioadelor de vîrf (lucru intens) şi de reducere a eforturilor.

Aplicînd experienţa căpătată cu ocazia pregătirilor pentru Jocurile Olimpice de la Melbourne şi pentru festivalurile de la Varşovia şi Moscova, cînd obiectivele şi baremurile fixate au contribuit la buna pregătire a sportivilor noştri, considerăm că este recomandabil ca pentru Jocurile Olimpice de la Roma să se fixeze de pe acum baremuri şi norme de control la fiecare ramură de sport în parte. În acest fel, pe lîngă faptul că sportivii vor avea permanent în faţă anumite obiective mai apropiate decît Jocurile Olimpice, fiind astfel determinaţi să se pregătească continuu, îndeplinirea acestor norme (baremuri) va constitui o garanţie că obiectivele stabilite pentru Jocurile Olimpice vor putea fi realizate.

Propunem instituirea a două feluri de baremuri : cifrice şi de victorii. Baremurile trebuie să fie stabilite pe ramuri de sport şi în cadrul fiecărei ramuri de sport pe probe şi oameni.

Este indicat a se stabili de la început baremuri anuale pentru anii 1958, 1959 şi 1960, urmînd ca în fiecare an să fie eventual revizuite, în urma analizei stadiului de dezvoltare atins pe plan mondial de fiecare ramură de sport.

1. La atletism, înot, tir, ciclism şi haltere sînt necesare baremuri cifrice (în metri, secunde, kilograme, puncte) — atît pentru probele tehnice, cît şi pentru calităţile fizice — adaptate la forma specifică fiecărei ramuri de sport.

2. La box, lupte, polo, scrimă, volei, fotbal şi vele se vor stabili :

a) baremuri cifrice pentru calităţile fizice, adaptate la forma specifică de manifestare a fiecărei ramuri de sport ;

b) baremuri de victorii ce urmează a fi realizate în întîlnirile prevăzute de calendarul internaţional.

3. La canotaj academic, caiac, canoe, ciclism pe şosea, pentatlon modern şi gimnastică se vor stabili :

a) baremuri cifrice pentru probele tehnice (în metri, secunde, puncte) ;

b) baremuri cifrice pentru calităţile fizice, adaptate la forma de manifestare specifică ;

c) baremuri de victorii ce urmează a fi realizate în întîlnirile interne şi internaţionale.

Stabilirea baremurilor urmează a fi făcută de către colegiile de antrenori din cadrul fiecărei federaţii, aprobate de federaţie şi definitivate de Secţia tehnică. La stabilirea baremurilor se va ţine seama de următoarele criterii :

— să fie progresive şi la nivelul exigenţelor internaţionale (la nivelul rezultatelor obţinute în ultimele campionate mondiale, europene şi Jocuri Olimpice) ;

— să fie accesibile ;

— să asigure clasarea şi calificarea conform indicaţiilor date mai înainte ;

— să fie realizate pe cît posibil în întîlniri directe cu adversarii principali şi nu prin compararea rezultatelor cu alte ţări (la sporturile unde se cer baremuri de victorii) ;

— să se bazeze în principiu pe rezultatele din întîlnirile oficiale.

La sfîrşitul fiecărei etape de lucru se vor analiza rezultatele şi îndeplinirea baremurilor, luîndu-se măsurile corespunzătoare în cazul neîndeplinirii lor.

În problema conţinutului antrenamentului şi a formelor de pregătire, considerăm necesar să semnalăm că pe plan mondial s-au petrecut în ultimul timp schimbări esenţiale de concepţie, care determină o analiză serioasă a căilor ce trebuie urmărite în pregătirea viitoare a sportivilor. Este cunoscut faptul că în urmă cu cîţiva ani am ob-

ţinut o serie de succese prin axarea pregătirii sportivilor pe dezvoltarea rezistenţei şi a forţei prin utilizarea eforturilor maxime. În prezent aceste metode sînt aplicate în pregătirea sportivilor din majoritatea ţărilor şi în special a celor din ţările capitaliste, fapt care adaugă un plus la buna pregătire tehnică, dîndu-le posibilitatea să obţină succese într-o serie de ramuri sportive. De aceea se impune ca pe viitor şi noi să acordăm o atenţie mai mare pregătirii tehnice, fără ca prin aceasta să neglijăm ceilalţi factori ai antrenamentului.

În privinţa formelor de pregătire propunem să se facă o individualizare în funcţie de specificul fiecărei ramuri de sport, de colectivele cărora le aparţin sportivii selecţionaţi şi de gradul de dezvoltare al sportului respectiv.

În spiritul noii orientări a mişcării de cultură fizică din ţara noastră, propunem ca pregătirea să se realizeze în mare măsură la cluburi şi colective. De asemenea, federaţiile trebuie să considere campionatele şi celelalte competiţii interne drept una din formele de bază care orientează şi asigură pregătirea corespunzătoare a sportivilor.

La acele ramuri de sport unde sînt necesare formele speciale de pregătire (pentatlon, sporturi nautice etc.) propunem să fie cointeresate cluburi puternice, cărora federaţiile să le dea sarcini concrete în această privinţă, urmînd ca pregătirea să se desfăşoare în cadrul clubului, iar federaţiile să controleze îndeplinirea planurilor de pregătire, acordînd totodată sprijin metodic, organizatoric şi material. În vara anului 1960 urmează să ia fiinţă un centru de antrenament general de cca. 5—6 săptămîni, într-un loc unde clima şi condiţiile atmosferice să fie similare celor de la Roma.

Considerăm că în acest fel se permite sportivilor să-şi desfăşoare activitatea în cadrul clubului şi să-şi ducă viaţa social-familiară obişnuită, nescoţîndu-i de la club decît rareori pentru acţiuni generale speciale. Astfel, federaţiile nu vor mai fi preocupate exclusiv de această problemă, putînd urmări rezolvarea celorlalte sarcini ale activităţii lor.

Federaţiile trebuie să alcătuiască un plan concret de urmărire a pregătirilor efectuate de sportivii susceptibili de selecţionare în lotul olimpic. După întîlnirile internaţionale este indicată analizarea temeinică a pregătirii sportivilor noştri în vederea cunoaşterii punctelor pozitive şi negative. Tot cu ocazia acestor întîlniri se pot purta discuţii tehnice-metodice informative cu antrenorii străini.

III. La alcătuirea calendarului internaţional pe anii 1959 şi 1960, credem că este necesar să se ţină seama de următoarele :

a) să se asigure — pentru sporturile la care se scontează participarea la Jocurile Olimpice de la Roma — participarea la campionatele mondiale şi europene, care constituie cel mai obiectiv criteriu de apreciere a nivelului de pregătire ;

b) la sporturile individuale este indicat să se acorde o mai mare atenţie organizării cît şi participării la concursurile cu invitaţii ;

c) să fie ajutate cluburile care au sarcina de a pregăti sportivi pentru Jocurile Olimpice, în sensul alcătuirii unui calendar internaţional corespunzător ;

d) în principiu, fiecare sportiv propus pentru participare la Jocurile Olimpice de la Roma, trebuie să aibă asigurate anual, în 1959—1960, minimum 3—4 concursuri internaţionale ;

e) pregătirea sportivilor trebuie astfel planificată încît în anii 1959 şi 1960 să se găsească în maximum de formă în perioada 25 august — 10 septembrie ;

f) competiţiile interne, cele mai importante, la disciplinele sportive în care este posibil să se schimbe perioada de vîrf a pregătirii fără a prejudicia calendarul intern, trebuie astfel planificate încît să se termine în jurul datei de 1 iulie, pentru a da posibilitatea loturilor olimpice să-şi desăvîrşească pregătirea specială în cursul lunilor iulie, august şi prima jumătate a lunii septembrie din anul 1959 şi — respectiv — iulie 1960.

Acele discipline al căror vîrf al activităţii nu poate fi deplasat, fără a prejudicia calendarul sportiv intern, în altă perioadă decît cea specifică, îşi vor planifica în iulie, august şi septembrie 1959 concursuri corespunzătoare pentru a putea verifica pregătirea loturilor olimpice ;

g) în anul 1960, întîlnirile internaţionale trebuie astfel planificate încît sportivii să-şi realizeze baremurile pînă la 1 iulie.

În concluzie, se impune ca vîrful formei sportive să fie dirijat spre lunile

august, septembrie. Pentru aceasta considerăm util ca în anul 1959 să se realizeze obţinerea formei sportive în intervalul 25 august — 15 septembrie, perioadă corespunzătoare desfăşurării Jocurilor Olimpice de la Roma din anul următor.

În acest sens trebuie stabilite forme de lucru şi competiţii care să ducă la obţinerea formei sportive în perioada propusă.

În concluzie sarcinile imediate în legătură cu problema pregătirii pentru Jocurile Olimpice de la Roma, considerăm a fi următoarele:

1. Întocmirea unui plan de acţiune care să cuprindă:

— probele la care se propune participarea;

— performanţele probabile propuse a fi realizate (obiectivele finale);

— lotul iniţial de sportivi;

— principalele cluburi şi colective unde urmează a se pregăti majoritatea sportivilor susceptibili de a fi selecţionaţi.

2. Întocmirea sau revizuirea planurilor de perspectivă privind pregătirea pentru Jocurile Olimpice.

Aceste planuri vor cuprinde:

— obiectivele finale şi intermediare ale pregătirii;

— etapele de pregătire în funcţie de evoluţia formei sportive, în concordanţă cu necesităţile cerute de programul de desfăşurare al Jocurilor Olimpice;

— principalele forme, mijloace şi metode de pregătire.

Privitor la Congresul Internaţional de medicină sportivă

Al XI-lea Congres Internaţional de medicină sportivă s-a desfăşurat între 30 mai şi 3 iunie 1956 la Luxemburg. Printr-o hotărîre a Comitetului Executiv s-a stabilit ca al XII-lea Congres Internaţional de medicină sportivă să se desfăşoare între 28 mai şi 3 iunie 1958 la Moscova.

În programul congresului au fost incluse următoarele probleme:

1. Gradul de antrenament şi starea de supraantrenament a organismului în lumina datelor morfologiei, fiziologiei şi medicinii. Referatele vor fi prezentate de profesorii: Smodlaka (Iugoslavia), Prokop (Austria), Letunov, Zimkin (U.R.S.S.).

2. Gimnastica şi sportul ca mijloace de prevenire şi tratare a maladiilor sistemului cardiovascular.

Referenţi: Prof. Moşkov, — membru corespondent al Academiei de Ştiinţe Medicale a U.R.S.S., Prof. Plat (Franţa), Prof. Koch (R.F.G.), Prof. Techner (Anglia).

3. Traumatismele cronice (consecinţele microtraumatismelor repetate) la sportivi (etiologia, diagnosticul şi tratamentul lor).

Referenţi: Profesorii La Cava (Italia), Novak (Cehoslovacia), Priorov (U.R.S.S.).

În afara referatelor vor fi audiate comunicările programate ale oamenilor de ştiinţă sovietici şi străini. În acest scop se vor ţine şedinţe pe secţii, în problemele indicate.

Comitetul de organizare a congresului primeşte cereri pentru includerea în program a comunicărilor oamenilor de ştiinţă sovietici şi străini.

Metoda cronometrajului, ajutor în munca de instruire și apreciere a săriturilor peste cal din gimnastica sportivă

Dr. REMUS A. LUDU

Problemele de metodică și tehnică legate de săriturile cu sprijin peste cal, nu sînt studiate în literatura de specialitate decît în foarte mică măsură. Din această cauză, învățarea săriturilor cu sprijin peste cal din gimnastica sportivă, cuprinse în baremul de sărituri pentru concurs, reprezintă pentru antrenori, gimnaste și gimnaști o sarcină destul de dificilă.

Pentru învățarea și perfecționarea unei sărituri cu sprijin peste cal, antrenorii folosesc azi numai metoda demonstrării însoțită de metoda explicării.

Cum multe din caracteristicile principale ale săriturilor peste cal cuprinse în barem nu sînt cunoscute suficient, explicațiile și demonstrațiile ce se fac diferă de la antrenor la antrenor, acestea sînt insuficiente și uneori pline de greșeli de metodică și tehnică.

Din aceste cauze, gimnastele și gimnaștii nu sînt ajutați suficient să-și însușească rapid, teoretic și practic, o săritură oarecare și nu de puține ori o învață greșit.

Aprecierea corectitudinii săriturii învățate, a greșelilor comise în execuție și a cauzelor lor, a stării și gradului de antrenament și a formei sportive a gimnastelor și gimnaștilor la această probă, de asemenea nu poate fi făcută de antrenor decît în mod subiectiv și foarte vag.

Arbitrii, la rîndul lor, apreciind în concurs o săritură peste cal, impusă sau liber aleasă, numai după criteriile subiective pretinse de regulamentul de concurs, comit unele omisiuni și greșeli în punctaj. Pînă și elanul „lent" sau „rapid", arbitrii îl apreciază tot în mod subiectiv, după ochi.

Nivelul sportiv foarte ridicat al unor gimnaste și gimnaști, cere azi procesului de perfecționare sportivă, metode tot mai bune, mai precise și obiective, atît pentru învățarea și perfecționarea săriturilor cu sprijin peste cal, cît și pentru aprecierea justă a modului de execuție a acestora, metode care să completeze pe cele subiective folosite azi.

Pornind de la aceste considerente generale și de la faptul constatat de noi la antrenamente și concursuri, că o săritură corectă trebuie să respecte un anumit ritm încadrat într-un anumit interval de timp, ne-am propus să studiem :

1. Dacă metoda cronometrajului săriturilor cu sprijin peste cal poate fi de folos antrenorilor, gimnastelor și gimnaștilor în procesul de instruire și antrenament pentru învățarea și perfecționarea acestor deprinderi motrice complexe.

2. Dacă această metodă poate fi de folos antrenorilor și arbitrilor, ca mijloc de apreciere a corectitudinii unei sărituri și a unor greșeli comise în timpul execuției.

Metoda de lucru

Cercetarea a constat din cronometrarea tuturor săriturilor cu sprijin peste cal executate de cele 19 gimnaste participante la concursul feminin de gimnastică sportivă din 26—27.V.1957 : „Cupa Europei, ediția I" și „Campionatul european pe aparate".

Folosind două cronometre „Minerva" care permit înregistrarea zecimilor de secundă am cronometrat cu unul partea I a săriturii, elanul, inclusiv ultimul pas, adică timpul de parcurgere a distanței de la locul de pornire și pînă la locul de bătaie pe trambulină. Cu al II-lea cronometru am cronometrat timpul de execuție

al săriturii propriu-zise inclusiv aterizarea, adică timpul de la bătaia pe trambulină pînă la reluarea poziţiei de drepţi, după aterizare.

Din lipsa celui de al treilea cronometru, nu am putut cronometra separat timpul de aterizare, adică de la atingerea saltelei cu picioarele şi pînă la reluarea poziţiei iniţiale de drepţi.

Aparatul electric care să ne permită cronometrarea automată şi în detaliu (metoda complexă de cronometraj) a săriturilor cu sprijin peste cal (elanul, bătaia pe trambulină, primul zbor, sprijinul pe aparat, al doilea zbor şi durata aterizării) se află în studiu.

Cronometrajul a fost făcut de o singură persoană, în felul următor : un cronometru a fost ţinut în mîna stîngă şi unul în mîna dreaptă. La plecare (primul pas) am apăsat pe declanşatorul cronometrului din mîna stîngă. În momentul bătăii pe trambulină, am apăsat în acelaşi timp pe declanşatoarele ambelor cronometre, oprind pe cel din mîna stîngă şi pornind pe cel din mîna dreaptă. După aterizare şi reluarea poziţiei iniţiale de stînd, am apăsat pe declanşatorul cronometrului din mîna dreaptă, oprindu-l.

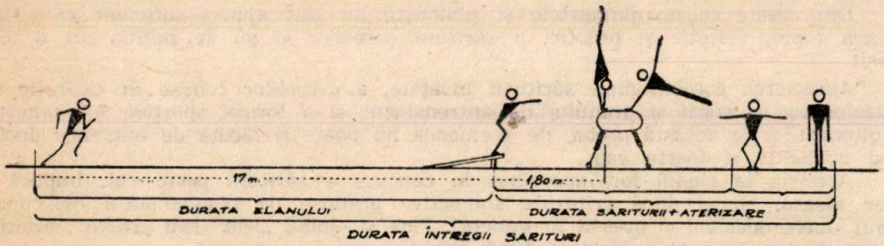
Rezultatele obţinute au fost notate de un ajutor.

Am notat în acelaşi timp şi greşelile de execuţie comise de concurente : în timpul alergării (elanului), al trecerii peste cal şi al aterizării.

Distanţa folosită de gimnaste pentru elan a fost în general de cca. 17 metri. Distanţa de la locul de bătaie pe trambulină şi pînă la cal, de cca. 18 m.

S-au înregistrat următoarele rezultate :

1. Durata în timp a întregii sărituri : de la plecare şi pînă la reluarea poziţiei drepţi, după aterizare.



Bătaia pe trambulină, primul zbor, sprijinul pe aparat, al doilea zbor şi aterizarea

2. Durata în timp a elanului : alergarea de la plecare şi pînă în momentul bătăii cu picioarele pe trambulină.

3. Durata în timp a efectuării săriturii propriu-zise (trecerea peste cal), inclusiv a aterizării : din momentul bătăii pe trambulină şi pînă la reluarea poziţiei de drepţi după aterizare.

Pe baza rezultatelor obţinute s-au calculat :

a) indicele de constanţă general : diferenţa în secunde dintre timpul cel mai scurt şi cel mai lung necesar pentru executarea de patru ori a întregii sărituri ;

b) indicele de constanţă al elanului : diferenţa în secunde dintre timpul cel mai scurt şi cel mai lung necesar pentru executarea elanului la cele patru sărituri ;

c) indicele de constanţă al săriturii propriu-zise, inclusiv aterizarea : diferenţa în secunde dintre timpul cel mai scurt şi cel mai lung necesar pentru executarea de patru ori a acestei părţi a săriturii ;

d) indicele de constanţă conjugat : cea mai mică şi cea mai mare diferenţă în secunde dintre durata elanului şi durata săriturii propriu-zise (inclusiv aterizarea), la cele patru sărituri.

Rezultatele obţinute şi indicii de constanţă calculaţi au fost analizaţi şi prin prisma calificativelor (notelor) acordate de comisia de arbitre.

Săriturile executate de concurente au fost următoarele :

a) săritura cu răsturnare prin stînd pe mîini, coborîre prin întoarcere de 90 grade. Această săritură a fost executată de 8 gimnaste. Şase dintre acestea, cele

care s-au calificat pentru „Campionatul european pe aparate", au executat această săritură de patru ori : de două ori în prima zi și de două ori în ziua a doua ;

b) săritura cu răsturnare prin stînd pe mîini a fost executată de 6 gimnaste ;

c) săritura prin sprijin plutitor, cu trecerea picioarelor întinse printre mîini a fost executată de 5 gimnaste.

În lucrarea de față ne vom limita la expunerea rezultatelor obținute și concluziilor la care am ajuns în urma cronometrării săriturii cu răsturnare prin stînd pe mîini, coborîre prin întoarcere de 90 grade.

Rezultatele obținute

Cronometrînd săritura cu răsturnare prin stînd pe mîini, coborîre prin întoarcere de 90 grade, executată de patru ori de șase dintre concurente și de două ori de alte două concurente (majoritatea maestre și maestre emerite), am constatat următoarele :

Toate cele 28 de sărituri au fost executate între limitele de timp 5"2/10 și 7"6/10.

Din cele 28 sărituri, 3,57% au necesitat un timp de execuție general de peste 7 secunde, 17,86% un timp sub 6 secunde iar 78,57% un timp între : 6 și 7 secunde.

Cele mai bune note au corespuns săriturilor executate într-un timp de 6" pînă la 6"8/10. Larisa Latînina, care a executat cele patru sărituri între 6"2/10 și 6"7/10, a obținut calificativele cele mai bune : 9,466 și 9,666 puncte (tabelul 2). Săritura executată în 7"6/10 a obținut nota 8,700 puncte.

Cele 28 sărituri au fost executate cu un elan-viteză de (17 m între 3" și 3"6/10) 4,72 m/sec. — 5,66 m/sec.

Cele mai bune note au corespuns săriturilor executate cu un elan-viteză între 5 m—5,48 m/sec (3"1/10 și 3"4/10 pe 17 metri). Săriturile executate cu un elan viteză mai lent de 4,72 m/sec (17 metri în 3"6/10), au obținut notă mai slabă.

Săritura propriu-zisă (bătaia pe trambulină + primul zbor + sprijinul pe aparat + al doilea zbor) inclusiv aterizarea, a fost executată de cele 8 concurente într-un interval de timp de 2" pînă la 4".

Din cele 28 sărituri, 53,57% au necesitat pentru această parte a săriturii un timp de 2" pînă la 2"9/10, iar un procent de 42,85% un timp de 3" pînă la 3"/10. O singură săritură a necesitat pentru această parte a ei un timp de 4 secunde.

Cele mai bune note au corespuns săriturilor care au necesitat pentru executarea acestei părți a lor, un timp de 3" pînă la 3"3/10. Larisa Latînina executînd această parte a săriturii într-un timp de 3" și 3"2/10 a obținut cea mai bună notă.

Indicii de constanță constatați pe baza rezultatelor înregistrate au fost următorii (tabel 1).

Tabelul 1

Tabelul cu indicii de constanță obținuți în urma cronometrării săriturii în general și a părților ei componente

Concurente	Indicele de constanță general	Indici de constanță parțiali		
		Indici de constanță ai elanului	Indici de constanță ai săriturii propriu-zise + aterizare	Indicele de constanță conjugat
Cicogniani Miranda	1	3	2	1 — 7
Latînina Larisa	5	4	2	0 — 4
Manina Tamara	6	2	5	2 — 7
Tass Olga	7	0	7	1 — 8
Inovan Sonia	9	3	7	7 — 1"2/10
Leușteanu Elena	10	6	5	1 — 6

Gimnasta Cicogniani Miranda, executînd cele patru sărituri într-un interval de timp de 6"2/10 şi 6"3/10, a dat dovadă de cea mai bună constanţă generală : indice de constanţă general 1/10 secundă. Au urmat în ordine : Larisa Latînina (5/10 sec), Manina Tamara (6/10 sec), Tass Olga (7/10 sec), Inovan Sonia (9/10 sec) şi Leuşteanu Elena (1 sec).

Tabelul 2

Cronometrarea săriturii cu răsturnare prin stînd pe mîini, coborîre prin întoarcere de 90°

Numele concurentei	Număr sări-turi	Durata elanului 17 m	Durata săriturii propriu-zise + a-terizare	Durata generală a întregii sărituri	Punctaj oficial	Punctaj oficial general	Clasa-ment oficial locul
1. Larisa Latînina	1	3"5/10	3"2/10	6"7/10	9.500	19.299	I
	2	3"4/10	3"	6"4/10	9.633		
	3	3"1/10	3"1/10	6"2/10	9.666		
	4	3"4/10	3"2/10	6"6/10	9.466		
2. Tamara Manina	1	3"2/10	2"5/10	5"7/10	9.366	18.933	II
	2	3"4/10	2"7/10	6"1/10	9.500		
	3	3"2/10	3"	6"2/10	9.433		
	4	3"4/10	2"9/10	6"3/10	9.433		
3. Sonia Inovan	1	3"1/10	2"2/10	5"3/10	9.333	18.733	III
	2	3"2/10	2"4/10	5"6/10	9.300		
	3	3"2/10	2"	5"2/10	9.233		
	4	3"4/10	2"7/10	6"1/10	9.400		
4. Elena Leuşteanu	1	3"	2"6/10	5"6/10	9.266	18.599	IV
	2	3"6/10	3"	6"6/10	9.133		
	3	3"2/10	3"1/10	6"3/10	9.300		
	4	3"4/10	2"7/10	6"3/10	9.333		
5. Olga Tass	1	3"4/10	2"7/10	6"1/10	9.166	18.599	IV
	2	3"4/10	3"3/10	6"7/10	9.333		
	3	3"4/10	2"6/10	6"	9.233		
	4	3"4/10	3"2/10	6"6/10	9.266		
6. Miranda Cico-gniani	1	3" 3/10	3"	6"3/10	9.166	18.566	V
	2	3"2/10	3"	6"2/10	9.166		
	3	3"5/10	2"8/10	6"3/10	9.266		
	4	3"3/10	2"9/10	6"2/10	9.400		
7. Ivanka Varba-rova	1	3"6/10	4"	7"6/10	8.700		
	2	3"5/10	2"9/10	6"4/10	8.400		
8. Eva Bosakova	1	3"3/10	3"	6"3/10	8.966		
	2	3"1/10	2"9/10	6"	9.100		

Exceptînd cazul gimnastelor Cicogniani Miranda şi Tass Olga, între indicii de constanţă generali constataţi de noi şi notele acordate de comisia de arbitre a existat o deplină concordanţă.

În execuţia elanului, cea mai bună constanţă a dovedit-o gimnasta Olga Tass carę a parcurs de 4 ori aceeaşi distanţă în acelaşi timp : 3"4/10 : indice de constanţă pentru elan : 0. Au urmat în ordine : Manina Tamara, Cicogniani Miranda, Inovan Sonia, Latînina Larisa şi Leuşteanu Elena.

Între indicele de constanţă al elanului şi notele acordate de comisia de arbitre, concordanţa este ceva mai slabă.

În execuţia părţii a doua a săriturii inclusiv aterizarea (cronometrate de noi) cea mai bună constanţă au dovedit-o gimnastele Larisa Latînina şi Cicogniani Miranda (indice 2/10 sec). Urmează în ordine Manina Tamara şi Leuşteanu Elena (indice 5/10 sec) şi apoi Inovan Sonia şi Tass Olga (indice 7/10 sec).

Între indicele de constanţă al săriturii propriu-zise şi notele acordate de comisia de arbitre, de asemenea concordanţa este ceva mai slabă.

În ceea ce priveşte armonia în execuţie, concordanţa între elan-viteză şi timpul de execuţie a săriturii propriu-zise inclusiv aterizarea, de cea mai bună armonie şi constanţă a dat dovadă gimnasta Larisa Latînina (indice de constanţă conjugat : 0-4/10 sec) urmată de Leuşteanu Elena, Cicogniani Miranda, Manina Tamara, Tass Olga şi Inovan Sonia (7/10 sec pînă la 1"2/10).

Între acest indice de constanţă conjugat sau de armonie şi notele acordate de către comisia de arbitre concordanţa este ceva mai slabă.

Discuţia rezultatelor

La executarea unei sărituri peste cal este cunoscut faptul că elanul condiţionează în mare măsură reuşita şi perfecţiunea săriturii. De ritmul elanului, uniform accelerat, a cărui viteză maximă trebuie să fie dezvoltată pe ultimii paşi, înainte de bătaie, depinde în foarte mare măsură : bătaia pe trambulină, săritura propriu-zisă, primul zbor, sprijinul pe cal, al doilea zbor şi apoi aterizarea. Deci între viteza elanului şi celelalte două părţi ale săriturii cronometrate de noi există o interdependenţă şi anumite raporturi bine definite.

Metoda cronometrajului ne-a ajutat să stabilim că pentru această săritură, elanul (inclusiv ultimul pas) este bine să fie executat cu o viteză încadrată în limitele de timp de 5 m—5,48 m/sec.

Faptul că gimnastele, care în concurs au executat elanul într-un astfel de timp, au izbutit sărituri mai reuşite, primind calificative mai bune decît celelalte gimnaste, confirmă în parte acest lucru.

Gimnastele învăţînd şi executînd elanul pentru această săritură cu o viteză optimă de 5,48 m/sec (Larisa Latînina), realizează între elan şi celelalte părţi componente ale săriturii raporturi pozitive care contribuie la reuşita perfectă a săriturii. Un astfel de elan, urmat şi de o bună bătaie pe trambulină, favorizează o uşoară, sigură, clară, precisă şi expresivă trecere peste cal (primul zbor, sprijinul pe cal şi al doilea zbor).

Un elan cu o viteză prea lentă pe aceeaşi distanţă, de 4,72 m/sec (în cazul nostru de 3"5/10 şi mai mult pe 17 m), s-a dovedit că influenţează în mod negativ celelalte părţi componente ale săriturii. Cu un astfel de elan lent, trecerea peste cal (primul zbor, sprijinul pe cal şi al doilea zbor) se efectuează greoi, mai mult din forţa braţelor (sprijinul pe cal şi al doilea zbor) şi cu o expresivitate diminuată. Deşi un astfel de elan favorizează aterizarea, ea este depunctabilă deoarece se execută în condiţii mai uşoare.

Un elan cu o viteză prea mare : 5,66 m/sec (17 m în mai puţin de 3"), s-a dovedit de asemenea că influenţează negativ claritatea, precizia şi expresivitatea săriturii propriu-zise. În acest caz s-a văzut că din trecerea peste cal, primul şi al doilea zbor se fac prea repede iar întoarcerea de 90 grade are mai mult aspectul unei răsuciri a corpului în cădere. De asemenea aterizarea este mai greu de executat corect din cauza vitezei corpului greu de stăpînit.

În sprijinul tuturor acestor constatări vin şi rezultatele obţinute prin cronometrarea părţii a doua a săriturii, adică a trecerii peste cal : bătaia pe trambulină + primul zbor + sprijinul pe cal + al doilea zbor, inclusiv aterizarea.

Analizînd timpul necesar pentru executarea săriturii propriu-zise inclusiv aterizarea, prin prisma corectitudinii tehnice şi biomecanice a execuţiilor şi a calificativelor acor-

date de comisia de arbitre, am ajuns la concluzia că acestea (împreună) trebuie executate în limitele de timp de la 3" pînă la 3"3/10. Scăzînd din acest timp durata unei aterizări corecte : 0"7/10, rezultă că săritura propriu-zisă (bătaie + primul zbor + sprijinul pe cal + al doilea zbor) poate fi executată corect numai în limitele de timp de 2"3/10—2"6/10.

O viteză prea mare sau prea mică s-a dovedit că tulbură ritmul în care trebuie să se execute și să se succeadă corect deprinderile motrice din care se compune săritura propriu-zisă (bătaie + primul zbor + sprijin pe cal + al doilea zbor) și aterizarea.

Faptul că numai 42,85% din sărituri au fost executate pe această porțiune în limitele de timp optime menționate și că la execuția acestei părți a săriturii s-au constatat diferențe de timp pînă la 2 secunde, dovedește că majoritatea concurentelor au învățat greșit și încă nu stăpînesc această parte a săriturii.

Interdependența și raporturile care pot exista între cele două părți ale săriturii cronometrate de noi, atunci cînd se respectă sau nu ritmul și timpul optim în execuție, rezultă și mai clar din coroborarea timpului necesar pentru elan (pe 17 m) cu cel necesar pentru săritura propriu-zisă, inclusiv aterizarea și cu notele acordate pentru săritura respectivă.

Larisa Latînina de exemplu, care a izbutit cea mai reușită săritură peste cal în concurs, apreciată cu media de 9,666 puncte, a executat-o după părerea noastră, bazați pe cercetarea de față, într-un timp optim, atît în general cît și în amănunt. Elanul pe 17 m l-a executat într-un timp de 3"1/10 (5,48 m/sec), iar săritura propriu-zisă, inclusiv aterizarea, tot în 3"1/10. În cazul de față, în ceea ce privește timpul de execuție considerăm că între cele două părți ale săriturii cronometrate de noi a existat o deplină armonie și raporturi pozitive. Toate acestea considerăm că au contribuit în mare măsură la reușita săriturii.

Săriturile la care nu s-a constatat această armonie între părți în ceea ce privește timpul de execuție, sau cele în care nici una din părțile componente ale săriturii nu au fost executate în limitele de timp optime, s-au dovedit de valoare scăzută. Notele acordate de comisia de arbitre confirmă în mare parte acest lucru (tabelul 2).

Cronometrarea și aprecierea duratei în timp a întregii sărituri ne-a ajutat să ne dăm seama în ce măsură timpul general de execuție influențează pozitiv sau negativ corectitudinea săriturii în ansamblul ei.

Comparînd durata în timp a celor 28 sărituri cu felul în care au fost executate și cu media acordată de comisia de arbitre pentru fiecare săritură în parte, am ajuns la concluzia că această săritură poate fi executată corect numai în limitele de timp de 6"1/10 pînă la 6"4/10, cînd pentru elan s-a folosit o distanță de 17 metri. Aceasta cu condiția ca cele două părți componente ale ei, cronometrate de noi, să fi fost executate în limitele de timp optime menționate. Executarea acestei sărituri (în astfel de condiții) într-un timp mai scurt sau mai lung s-a dovedit că-i reduce valoarea.

Un ritm general prea lent, ce necesită un timp de execuție general de peste 7 secunde (cazul săriturii gimnastei I. V.) s-a dovedit că scade mult expresivitatea săriturii, arată o lipsă de ușurință în execuție, lucru în forță, insuficiența elanului și altele.

Un ritm general prea rapid, în timp general mai scurt de 6 secunde, s-a dovedit de asemenea că impietează asupra expresivității săriturii, clarității, preciziei și siguranței în execuție, în special a aterizării.

Defecțiunile în timpul execuției, a săriturii în general sau numai a unor porțiuni ale ei, pot trăda la rîndul lor și unele lipsuri în pregătirea fizică generală și specială.

Din toate cele arătate pînă aici se desprinde necesitatea învățării și perfecționării săriturilor cu sprijin peste cal, în întregime și în amănunt, într-un timp optim caracteristic săriturii respective.

În afară de ajutorul în munca de învățare și perfecționare a săriturilor peste cal, metoda cronometrajului mai dă posibilitate antrenorului să aprecieze într-o oarecare măsură la antrenamente și concursuri gradul de antrenament și forma sportivă a gimnastelor și gimnaștilor la această probă. Acest lucru îl poate constata obiectiv cronometrînd succesiv în aceeași zi sau mai multe zile în șir, 4 sau mai multe sărituri de același fel executate în aceleași condiții și calculînd în timp indicele de constanță general și pe cei parțiali (tabel 1).

Este cunoscut faptul că odată cu automatizarea, gimnastul realizează în procesul fixării și perfecționării săriturii și problema consolidării stabilității ei. Prin consolidarea stabilității săriturii înțelegem în cazul de față, capacitatea de a o executa de fiecare

dată, în întregime şi în amănunt, pe cît posibil în acelaşi timp sau în limitele unor devieri de timp admise. Metoda cronometrajului (cea simplă cu cronometre de mînă şi cea complexă cu înregistrarea electrică-automată a timpului) iniţiată de noi, permite aprecierea obiectivă în timp a acestor lucruri.

Aceşti indici de constanţă sau de consolidare a stabilităţii săriturii, pot reprezenta pentru antrenori, gimnaste şi gimnaşti un mijloc în plus pentru aprecierea gradului de antrenament şi formei sportive la această probă.

Bazaţi pe cercetarea de faţă, limitele de deviere admise pentru indicele de constanţă general le considerăm de 1—4/10 sec, iar pentru indicii de constanţă parţiali menţionaţi în lucrarea de faţă de 1—2/10 de secundă (elanul cronometrat pe 17 m).

După cum rezultă din tabelul 1, în cele două zile de concurs o singură gimnastă a avut o constanţă mai bună în execuţie, dînd dovadă prin aceasta de o mai bună consolidare a stabilităţii săriturii în general şi în amănunt în ceea ce priveşte timpul de execuţie. Această gimnastă a ocupat numai locul VI în clasamentul general la această probă deoarece a comis alte greşeli în timpul execuţiilor, greşeli care considerăm că se datoresc în mare parte şi faptului că a învăţat să execute săritura propriu-zisă, inclusiv aterizarea, într-un timp prea rapid : 2"8/10—2"9/10.

Faptul că gimnastele Leuşteanu Elena şi Inovan Sonia au avut unele variaţii prea mari în execuţie în ceea ce priveşte timpul de execuţie general şi în amănunt (unii indici de constanţă mai slabi), ne arată : sau că încă nu au ajuns la o automatizare perfectă a acestei sărituri şi nici la o consolidare a stabilităţii acesteia, sau că a fost vorba de o lipsă de formă sportivă în zilele de concurs sau de o stare de oboseală. În cazurile de faţă înclinăm mai de grabă pentru cauzele din urmă.

Cercetarea ne-a arătat că gimnasta Sonia Inovan trebuie să-şi perfecţioneze mai ales partea a doua a săriturii cronometrate de noi (din aceasta în special primul şi al doilea zbor) pe care în concurs a executat-o global prea rapid : în 2"—2"7/10 în loc de 3"—3"3/10. Din această cauză, trei din cele patru aterizări le-a executat cu mici defecţiuni. Cea mai bună aterizare a avut-o la săritura a cărei parte a doua (de la bătaie pînă la poziţia de stînd) a executat-o în timpul de 2"7/10.

Avînd în vedere multiplele foloase pe care le pot trage antrenorii, gimnastele şi gimnaştii de pe urma folosirii acestei metode, considerăm că ei trebuie să o introducă curent în muncă. Practic acest lucru constă din executarea la antrenamentele din perioada fundamentală şi în cantonamente a unui număr de sărituri contra cronometru. În acest scop este necesară prezenţa la antrenamente şi concursuri a mai multor cronometrori instruiţi, sau confecţionarea unui cronometru electric care să înregistreze timpul precis şi sinoptic.

Aparatul imaginat de noi este în măsură să înregistreze automat timpul de execuţie pentru toate detaliile săriturii (metoda complexă de cronometraj) şi anume : durata fiecărui pas al elanului, inclusiv a ultimului pas ; a bătăii pe trambulină ; a primului zbor ; a sprijinului pe aparat inclusiv deplasările ; a celui de-al doilea zbor şi durata aterizării. Aparatul fiind însă destul de costisitor, considerăm că în etapa actuală nu ar putea fi folosit, cu toată utilitatea lui, decît pentru antrenamentul loturilor republicane şi pentru arbitraj în concursuri. Pentru antrenamentul gimnaştilor şi gimnastelor de la nivelul colectivelor sportive, considerăm că metoda simplă de cronometraj, cu ajutorul cronometrelor de mînă, prezentată în lucrarea de faţă, este suficient de precisă, uşor de aplicat şi puţin costisitoare.

Înainte de introducerea în practică a acestei metode, antrenorii împreună cu cercetătorii trebuie să stabilească, pe bază de studii şi cercetare, pentru fiecare săritură cu sprijin peste cal cuprinsă în baremul de sărituri pentru concurs şi pentru fiecare categorie de gimnaşti şi gimnaste în parte, în raport cu particularităţile lor somato-funcţionale, timpul optim cu limitele de deviere admise, în care trebuie executată corect, în întregime şi amănunt, fiecare săritură.

Considerăm de asemenea că metoda cronometrajului le-ar putea ajuta arbitrilor să aprecieze în concurs unele aspecte ale săriturilor peste cal.

Cercetarea de faţă dovedind că fiecare săritură peste cal, în totalitatea ei şi în amănunt, trebuie efectuată într-un anumit interval de timp şi că cele trei părţi ale ei se pot influenţa pozitiv sau negativ atunci cînd se respectă sau nu timpul optim în execuţie, îndreptăţeşte în oarecare măsură folosirea metodei cronometrajului pentru aprecierea acestor lucruri. Această metodă nu exclude celelalte mijloace de punctaj folosite azi, ci le completează şi întăreşte.

Raportînd timpul general de execuţie a săriturii efectuate în concurs, la timpul optim şi limitele de deviere admise, stabilite pe bază de studiu şi cercetare, pentru fiecare săritură în parte, arbitrii ar putea acorda de exemplu un coeficient maxim pentru săritura executată în limitele de devieri admise şi un coeficient din ce în ce mai mic pentru celelalte sărituri, în raport direct cu devierea constatată. De exemplu : săritura gimnastei Larisa Latînina efectuată în timpul general optim de 6"2/10 merită coeficientul cel mai mare din acest punct de vedere. Săritura gimnastei I. Varbarova efectuată în 7"6/10 şi a gimnastei Sonia Inovan efectuată în 5"2/10 merită un coeficient cu mult mai mic, deoarece devierile depăşesc cu mult limitele admise.

Aprecieri de felul acesta s-ar mai putea face şi în legătură cu elanul pe care metoda cronometrajului îl poate aprecia obiectiv în secunde şi zecimi de secundă. S-ar putea stabili astfel un coeficient maxim pentru un elan optim (stabilit) şi coeficienţi mai mici pentru un elan din ce în ce mai lent sau din ce în ce mai rapid.

Cronometrarea timpului de execuţie a săriturii propriu-zise de asemenea ar da posibilitate arbitrilor să diferenţieze în concurs în mod obiectiv o trecere peste cal perfectă faţă de una executată prea rapid sau prea lent.

Calcularea şi analiza de ansamblu şi comparativă a celor patru indici de constanţă menţionaţi, de asemenea ar putea permite arbitrilor să tragă unele concluzii în legătură cu corectitudinea săriturii în general.

Un studiu mai amănunţit al acestei probleme va putea stabili cu precizie în ce măsură şi sub ce formă metoda cronometrajului poate fi folosită în munca de arbitraj a săriturilor peste cal din gimnastica sportivă.

CONCLUZII

1. Metoda simplă de cronometraj, cu ajutorul cronometrelor de mînă, imaginată şi experimentată de noi, permiţînd determinarea uşoară, rapidă şi precisă a timpului în care a fost executată corect sau nu o săritură cu sprijin peste cal, constituie pentru antrenori, gimnaste şi gimnaşti un mijloc în plus pentru învăţarea, perfecţionarea şi aprecierea acestora.

2. Corectitudinea celor trei părţi ale săriturii şi a săriturii în întregime cronometrate de noi, putînd fi influenţată pozitiv sau negativ atunci cînd se respectă sau nu timpul optim în execuţie, implică învăţarea şi executarea fiecărei sărituri cu sprijin peste cal, în totalitatea ei şi în amănunt, într-un anumit interval de timp.

3. Elanul, inclusiv ultimul pas, s-ar părea că este bine să fie executat cu o viteză încadrată în limitele de timp de 5 m—5,48 m pe secundă (distanţa de 17 m între 3"1/0—3"4/10).

4. Săritura propriu-zisă (bătaia pe trambulină + primul zbor + sprijinul pe cal inclusiv întoarcerea de 90^0 + cel de al doilea zbor) împreună cu aterizarea corectă, s-ar părea că este bine să fie executată în limitele de timp de 3"—3"3/10.

5. Săritura de faţă s-ar părea că este bine să fie executată în întregime în limitele de timp de 6"1/10—6"4/10. Aceasta cînd pentru elan s-a folosit o distanţă de 17 m şi cînd cele două părţi ale săriturii (punctul 3 şi 4 de mai sus) au fost executate în limitele de timp menţionate.

6. Cronometrarea succesivă în aceeaşi zi sau mai multe zile în şir a patru sau mai multe sărituri de acelaşi fel, executate în aceleaşi condiţii şi compararea timpului general şi parţial de execuţie obţinut, permite antrenorilor, gimnastelor şi gimnaştilor să aprecieze în mod obiectiv gradul de consolidare a stabilităţii săriturii (indicele de constanţă) şi odată cu aceasta gradul de antrenament şi forma sportivă la această probă.

7. Pentru eliminarea erorilor de cronometraj, în lipsa unui cronometru electric automat, este bine ca fiecare parte a săriturii să fie cronometrată de 3 sau mai mulţi cronometrori instruiţi.

8. Introducerea în practică a metodei simple sau complexe (aparat cu mai multe cronometre electrice, automate) de cronometraj, necesită în prealabil stabilirea pe bază de studiu şi cercetare, pentru fiecare săritură cu sprijin peste cal din baremul de concurs şi pentru diferite categorii de gimnaste şi gimnaşti cu particularităţi somato-funcţionale similare, timpul optim cu limitele de deviere admise, în care trebuie executată corect, în întregime şi amănunt, fiecare săritură.

Bibliografie

A. P. Brikin : Gimnastica, Editura Cultură Fizică şi Sport, Bucureşti, 1953.

A. N. Krestovnikov : Studii de fiziologie a exerciţiilor fizice, Editura Cultură Fizică şi Sport, Bucureşti, 1953.

C.C.F.S./C.M. : Exerciţii pentru programul unic de clasificare la gimnastica sportivă 1951—1952, Editura Cultură Fizică şi Sport, Bucureşti 1951.

A. M. Glinternik : Gimnastica sportivă, Editura Cultură Fizică şi Sport, Bucureşti, 1951.

D. S. Iakubenok : Sărituri în gimnastică, Editura Fizkultura i Sport Moscova, 1953.

A. P. Koltanovski : Gimnastica sportivă, Editura Fizkultura i Sport, Moscova, 1953.

L. P .Orlov : Gimnastica, Editura Fizkultura i Sport, Moscova, 1952.

M. Ukran, A. Seves : Exerciţii la aparate de gimnastică, Editura Cultură Fizică şi Sport, Bucureşti, 1951.

V. V. Zaharin : Sărituri acrobatice, Editura Fizkultura i Sport, Moscova 1956.

Despre cercetarea științifică în biochimia sportului

GEORGE HARALAMBIE
catedra de fiziologie-biochimie
I. C. F.

Într-un articol apărut recent în această revistă, C. Perovici a analizat unele caracteristici ale cercetării științifice în domeniul culturii fizice. Deoarece acest articol are un caracter de generalizare, am socotit utilă și interesantă discutarea mai detailată a aspectelor cercetării în diferitele ramuri de științe ajutătoare culturii fizice și deschidem discuția cu biochimia sportului.

Obiectul articolului de față este de a sublinia unele lucruri observate în decursul unei activități experimentale și documentare de 4 ani pe acest tărîm, împreună cu o serie de aserțiuni teoretice adeseori trecute cu vederea.

Termenul de „biochimia sportului" creat de N. Iakovlev este foarte nou și nu în întregime acceptat ; acest lucru provine în special din cauza înțelegerii diferite care i se dă. Privită din punct de vedere biochimic „pur" tînăra ramură a științei apare ca un caz particular al studiului biochimiei umane și animale în general, iar termenul menționat ca impropriu. Într-adevăr mișcarea și implicit depunerea unui efort sînt caracteristice vieții animale și se situează în cadrul studiului ei în general. Astfel privit, termenul de „biochimia sportului" pare a avea o valoare similară cu „biochimia creșterii" sau „biochimia regenerării țesuturilor lezate", ambele făcînd și ele parte dintre proprietățile fundamentale ale organismelor vii și încadrîndu-se desigur în termenul general de „biochimie". Dacă însă se privesc aceste lucruri prin prisma culturii fizice, se poate spune că biochimia sportului este acea ramură a ei care, bazată pe datele teoretice și metodele biochimiei generale, studiază sub acest aspect sportul și contribuie la rezolvarea unor probleme teoretice și practice ale culturii fizice. Așadar prin scopul și preocupările sale „biochimia sportului" trebuie privită ca una din ramurile culturii fizice și nu trebuie subordonată biochimiei generale, deși are numeroase tangențe cu aceasta.

Dintre preocupările biochimiei sportului s-au desprins în ultima vreme cîteva aspecte și anume :

— studiul caracteristicilor biochimice ale „stării de antrenament", inclusiv posibilitățile de control și evaluare a gradului de pregătire fizică ;

— verificarea eficacității diferitelor forme și metode de antrenament propuse pe baze empirice ;

— studiul proceselor biochimice care survin în urma excesului de efort și a posibilităților de înlăturare sau ameliorare a stării de oboseală sau epuizare ;

— studiul acțiunii unor preparate administrate în vederea creșterii performanțelor (substanțe nocive cu acțiune de „doping" sau utile ca glucoza, vitaminele, fosfații etc.) ;

— contribuție la rezolvarea problemei alimentației sportivilor pe ramuri de sport (alături de fiziologia și igiena efortului fizic) ;

— contribuție la clarificarea problemei particularităților de vîrstă și sex în privința efortului fizic (idem).

Aceste preocupări fiind stabilite, vom examina care sînt factorii de bază de care trebuie să se țină seama în cadrul rezolvării lor.

În primul rînd se știe azi că organismul sportivului antrenat funcționează în condiții destul de diferite de cel al omului sănătos, obișnuit, considerat „normal". Dăm un singur exemplu edificator : în mod normal se admite că pH-ul sanguin minim compatibil cu viața este 7,10 (acidoză extremă), pe cînd la sportivi, numeroși cercetători arată că la sfîrșitul unui efort intens sau în punctul mort, valoarea

pH-ului sanguin scade uneori pînă la 6,98—6,87. Trebuie să considerăm deci că starea de antrenament corespunde cu o serie de restructurări biochimice şi fiziologice care fac ca sportivul să fie capabil să-şi desfăşoare procesele de producere de energie şi de refacere în condiţii neobişnuite unui om „normal". În această lumină trebuie privite şi interpretate toate datele unei cercetări pe sportivi şi ea trebuie să scoată în evidenţă în primul rînd aceste deosebiri între fiziologicul normal şi treapta superioară pe care o reprezintă starea de antrenament.

În al doilea rînd, între diferitele forme sau tipuri de activităţi fizice există în procesele biochimice care au loc în organism deosebiri importante din punct de vedere cantitativ şi chiar calitativ.

Acest lucru este atît de evident încît pare a nu mai avea nevoie de exemplificare; cu toate acestea el este de cele mai multe ori trecut cu vederea de cercetători, care neglijează faptul că ceea ce este esenţial şi specific la un anumit tip de efort nu este uneori decît secundar sau neînsemnat la alt tip. Neglijarea acestui adevăr are ca urmare studierea unor factori nesemnificativi şi obţinerea unor rezultate variate, neunitare, din care nu se poate trage nici o concluzie precisă.

În al treilea rînd, tocmai pentru justa alegere a factorilor de studiat, este nevoie de o cît mai vastă documentare înainte de începerea cercetării şi pe întregul ei parcurs. Nu ne referim aici doar la studiul materialelor de specialitate şi al cercetărilor similare anterioare, care sînt obligatorii, ci şi la cunoaşterea sub toate aspectele a ramurii de sport în care se lucrează. În acest sens, cercetătorul trebuie să cunoască regulamentul de desfăşurare al concursurilor, să asiste la antrenamente şi competiţii şi eventual să practice sau să fi practicat el însuşi ramura respectivă de sport. Este necesară de asemenea cunoaşterea datelor de fiziologie şi biomecanică în legătură cu obiectul studiului. Numai în felul acesta se vor putea sezisa problemele cele mai importante la a căror rezolvare trebuie să se pornească.

În sfîrşit, se discută uneori despre oportunitatea caracterului cercetării: în special teoretic, sau practic. Desigur că ambele aspecte coexistă, unul din ele fiind predominant. În stadiul actual al lucrurilor, considerăm ca fiind mai oportune cercetările legate nemijlocit de practică; nu trebuie să se uite însă că orice cercetare are în mod normal şi o latură aplicativă, astfel că toate îşi au valoarea lor. Punctul principal spre care trebuie să se îndrepte atenţia tuturor — cercetători, antrenori, foruri de conducere — este aplicarea în practică a rezultatelor cercetării, dacă se dovedesc a fi utile.

În cele ce urmează vom mai examina cîteva probleme în legătură cu metodele de cercetare.

Atunci cînd se lucrează pe sportivi, nu se pot investiga direct laturile intime ale proceselor metabolice din muşchi, creier sau ficat. Cercetătorului i se deschid două căi principale:

a) Studierea acestor procese direct, pe organe de animale de experienţă; în felul acesta se obţin, evident, date preţioase, aşa cum arată cercetările prof. N. Iakovlev sau ale lui R. Vrbà, S. Grollman şi alţii. Dezavantajele rezultă din faptul că rezultatele nu se pot aplica nemijlocit la om şi că animalele execută un efort-tip şi nu totdeauna o ramură de sport corespunde perfect cu acesta (de exemplu: jocurile sportive).

b) Studierea indirectă a proceselor metabolice la om, prin cercetarea lichidelor biologice şi a schimburilor gazoase. În acest caz dezavantajul îl reprezintă faptul că vom avea totdeauna o imagine indirectă şi deformată, care trebuie interpretată cu mare atenţie pe baza datelor din biochimia generală. Asemenea cercetări au fost făcute şi la noi în ţară. Dintre factorii studiaţi cităm: compoziţia sîngelui, urinei, transpiraţiei, salivei, aerului expirat.

Desigur că ar fi ideal să se lucreze paralel pe ambele căi şi atunci concluziile ar fi mai bogate şi mai exacte.

Cînd se foloseşte a doua cale trebuie să se respecte o serie de lucruri şi anume:

1. **Metoda de studiu să nu împiedice desfăşurarea normală a procesului de antrenament şi aceasta nu numai pentru a putea fi aplicată fără inconveniente şi la competiţii, dar în special pentru a se cerceta efortul normal, nemodificat, pe care îl execută sportivul.** Anumite probe care cer maximum un minut se pot aplica de exemplu la boxeri care fac deseori pauze în timpul şedinţei de antrenament şi la care există de asemenea pauzele reglementare dintre reprize. Dimpotrivă, ele nu se pot aplica de exemplu la canotori.

Ne referim aici la recoltarea de sînge sau transpiraţie în anumite momente din timpul efortului. Pentru a studia variaţia pH-ului transpiraţiei la canotori, noi am recoltat din timp în timp cîteva picături de sudoare pe o hîrtie de filtru. Pentru studiul pH-ului sanguin la cicloergometru am fixat în vena cubitală un ac — electrod care rămînea astfel tot timpul experimentului.

În ceea ce priveşte urina, se obişnuieşte să se recolteze o probă imediat înaintea efortului, eventual alta după încălzire şi una sau două, după efort. Deoarece diureza poate scădea, este interesant uneori să se exprime eliminarea factorului studiat în mg/minut, obţinîndu-se astfel rezultate semnificative. În acest caz se notează exact ora recoltării.

2. **Să se ţină seama, cînd se lucrează asupra sîngelui, că uneori valorile găsite reflectă starea emoţională a sportivului,** căruia de obicei îi repugnă asemenea analize. În astfel de cazuri noi am observat o scădere cu 0,04—0,06 unităţi a pH-ului sanguin, cu revenire în cca. 4 minute, iar alţi autori notează o uşoară hiperglicemie şi hiperadrenalinemie. Cînd e vorba de un concurs, starea de start şi rezultatul influenţează de asemenea (N. Iakovlev).

3. **Mediul în care se desfăşoară efortul influenţează considerabil rezultatele,** în special prin factorul temperatură. De asemenea activitatea anterioară şi alimentaţia au o influenţă importantă. Astfel, am observat că o alimentaţie săracă determină în 36—48 ore hiperfosfaturie (peste 350 mg%) şi hipercreatininurie. Ingestia de alcool (chiar 2 halbe de bere) are urmări asemănătoare şi în plus măreşte proteinuria. Se pare de asemenea că alcoolul determină mai întîi hiper — apoi hipoadrenalinemia, cu urmările respective. Temperatura scăzută determină creşterea lipidelor din sînge şi cetonemia etc.

Ne vom opri cu exemplele aici.

Înainte de a încheia menţionăm că ceea ce am expus mai sus este caracteristic momentului de faţă, deoarece atît sportul cît şi cercetarea lui ştiinţifică evoluează mereu odată cu întreaga societate omenească. Pentru stadiul actual, considerăm că cele afirmate sînt valabile nu numai pentru biochimie ci şi pentru alte ştiinţe ajutătoare ale culturii fizice.

Dezvoltarea culturii fizice medicale în țara noastră

Conf. dr. ADRIAN IONESCU
șeful catedrei de cultură fizică medicală din I.C.F.

Dezvoltarea culturii fizice medicale prezintă trei aspecte principale, care într-o oarecare măsură pot fi considerate ca etape succesive ale evoluției sale în țara noastră. Acestea sînt :

I. Dezvoltarea masajului și a mișcării ca practici de medicină empirică.

II. Dezvoltarea masajului și gimnasticii medicale în cadrul educației fizice, a medicinei, sau de sine sătătoare.

III. Dezvoltarea culturii fizice medicale ca parte a culturii fizice.

În **prima etapă**, masajul și mișcarea fac parte din mijloacele de tratament folosite de popor. Din trecutul îndepărtat și pînă în prezent, poporul nostru a cunoscut și practicat diferite procedee de masaj și mișcare în scopul tratării unor boli și deficiențe organice și funcționale.

Masajul și mișcările erau folosite de un număr restrîns de persoane, care practicau empiric și alte procedee de vindecare și pe care le transmiteau prin tradiție din generație în generație.

Multe dintre aceste procedee se mai practică și astăzi așa cum s-au practicat poate cu sute de ani în urmă ; unele se modifică sub influența ideilor și tehnicilor medicale, care pătrund din ce în ce mai mult în popor, iar altele se pierd, nemaicorespunzînd condițiilor actuale de viață.

Socotim că ar fi deosebit de interesant să se adune și să se studieze, într-o lucrare cu caracter monografic, toate aceste procedee de masaj și mișcare, folosite în medicina empirică a poporului nostru.

Etapa a doua de dezvoltare începe în ultimele decenii ale secolului trecut și în primele decenii ale secolului nostru cînd au apărut la noi în țară cîteva lucrări care cuprindeau idei și probleme destul de apropiate de noțiunea actuală de cultură fizică medicală. Aceste lucrări, scrise de oameni cu largi preocupări științifice, ca dr. C. Istrate, dr. I. Felix, prof. I. Athanasiu, au avut pentru vremurile acelea o importantă valoare teoretică, dar nu au avut ca urmare nici o realizare practică. Abia după primul război mondial, în anii 1922—1923 au fost înființate Oficiul Național de Educație Fizică și Institutul Național de Educație Fizică, instituții care pe lîngă scopul lor principal de a promova educația fizică în țara noastră, își propuseseră să pregătească specialiști în gimnastica medicală.

Între materiile de învățămînt ale I.N.E.F., gimnastica medicală ocupă locul al treilea. Din 1937 cînd institutul se reorganizează sub numele de Academia Națională de Educație Fizică, la catedră se predă pe lîngă masaj și gimnastica medicală, antropometria și controlul medical, primul ajutor și prevenirea accidentelor.

Catedra este condusă de un profesor ajutat de doi asistenți recrutați dintre medicii care absolviseră și cursurile Institutului de Educație Fizică.

O.N.E.F. organizează aplicații practice de gimnastică medicală și masaj pentru „amatori", persoane particulare care în schimbul unei taxe erau tratați în sălile special amenajate ale Institutului. Acești amatori puteau continua tratamentul la mare, în instalațiile de la Eforie, unde O.N.E.F. dispunea de săli speciale, de solarii și de un bazin de înot.

Necesitatea tratamentelor prin gimnastică medicală și masaj s-a resimțit în această epocă și în spitale, mai ales în cele de ortopedie și în sanatoriile balneo-climatice, în care se încearcă organizarea unor activități de specialitate (Spitalul de copii Gr. Alexandrescu din București, Sanatoriul balnear de la Eforie).

În acest timp încep să apară articole, lucrări experimentale și chiar mono-

grafii cu subiecte din aplicaţiile gimnasticii medicale şi masajului, care sînt publicate în revista „Educaţia Fizică", editată de O.N.E.F., în Buletinul Societăţii Medicale de Educaţie Fizică şi în Analele Educaţiei Fizice, organul oficial al A.N.E.F.

În timpul celui de al doilea război mondial, cadrele catedrei sînt chemate să lucreze în domeniul reeducării funcţionale a răniţilor şi invalizilor de război. Un serviciu model este înfiinţat în Bucureşti pe lîngă Spitalul Z.I. 303.

Pe frontul de vest se organizează după indicaţiile comandamentului militar sovietic, pe lîngă Spitalul 15 Campanie la Miskolc, în Ungaria, un mare centru de recuperare a răniţilor şi convalescenţilor de pe frontul antihitlerist.

Analizînd critic această a doua etapă de dezvoltare a culturii fizice medicale la noi în ţară, vom constata o sumă de lipsuri şi greşeli de care este bine să se ţină seama în etapa actuală şi în cele ce vor mai urma.

În I.N.E.F. şi A.N.E.F. s-a învăţat şi s-a practicat masajul şi gimnastica medicală după concepţiile şi tehnica suedeză în formele lor învechite.

Învăţămîntul teoretic şi tehnic era fragmentar, incomplet. Nu s-a elaborat un sistem integral de cunoştinţe şi procedee care să facă faţă tuturor necesităţilor profilactice şi curative. Acest învăţămînt nu era adaptat la nevoile ţării şi mai ales, nu era însoţit de practică.

Aplicaţiile practice organizate de O.N.E.F. se limitau la un număr oarecare de oameni bogaţi, care prezentau deficienţe fizice sau tulburări funcţionale. Marile mase de deficienţi şi bolnavi nu au putut beneficia de aceste aplicaţii.

De altfel, nevoile terenului nu erau cercetate sau nu se ţinea seama de ele. Nu s-a făcut nici o legătură de colaborare cu instituţiile sanitare sau cu şcolile.

Gimnastica medicală şi masajul nu se asociau cu alţi factori terapeutici şi nu s-au dezvoltat ca metode de tratament în diverse ramuri de specialitate clinică.

Nu au fost formaţi specialişti în gimnastică medicală sau în masaj.

Nu a fost înţeleasă şi folosită experienţa războiului, aşa cum s-a făcut în U.R.S.S.

Puţinele lucrări de specialitate, care pentru acele vremuri erau încercările meritorii ale unor oameni cărora nu li se poate contesta calificarea şi dorinţa de progres, nu au fost apreciate sau încurajate. Este cazul ca aceste lucrări să fie reconsiderate şi valorificate.

Considerăm bun principiul ca asistenţii catedrei de cultură fizică medicală să urmeze şi cursurile I.C.F., pentru a îmbina cît mai armonios pregătirea medicală cu cea de cultură fizică.

A treia etapă de dezvoltare a culturii fizice medicale propriu-zise, începe la noi în ţară în 1948, cînd prin reforma învăţămîntului Academia Naţională de Educaţie Fizică se transformă în Institut de Cultură Fizică, iar catedra de gimnastică medicală devine catedră de cultură fizică medicală.

La baza organizării institutului şi catedrei noastre stă conceptul sovietic de cultură fizică şi de cultură fizică medicală. Acest concept, bazat pe cele mai noi şi mai ample date ştiinţifice şi tehnice şi pe experienţa bogată a numeroaselor institute de specialitate precum şi a mişcării de cultură fizică şi sport din U.R.S.S., nu se limitează la activitatea sportivă şi nici chiar la educaţia fizică, ci îmbrăţişează toate laturile şi toate problemele culturii fizice în înţelesul cel mai înalt şi cel mai larg.

După conceptul sovietic, cultura fizică tinde la ridicarea nivelului de vitalitate, sănătate şi putere de muncă a tuturor cetăţenilor.

Cultura fizică este un bun al întregului popor.

Cultura fizică medicală nu se mai rezumă la cîteva aplicaţii terapeutice izolate, ci cuprinde în scop profilactic întreaga masă a copiilor mici şi a mamelor, a bătrînilor şi a unor categorii de oameni ai muncii, pe care vrea să-i ferească de accidente, îmbolnăviri şi deformaţii profesionale.

În conceptul sovietic de cultură fizică sînt cuprinse nu numai exerciţiile fizice, ci toate mijloacele şi condiţiile ce se asociază cu ele pentru a le mări eficacitatea.

În cadrul culturii fizice se rezolvă toate problemele teoretice, tehnice, metodice şi organizatorice, de la fundamentarea ştiinţifică la formarea de cadre specializate, de la îmbunătăţirile tehnice şi metodice, la asigurarea celor mai bune condiţii materiale şi organizatorice.

Autorii sovietici consideră cultura fizică medicală o parte integrantă a cul-

turii fizice şi nu o disciplină secundară sau auxiliară.

★

Conceptul sovietic de cultură fizică şi de cultură fizică medicală, programele de studii ale institutelor de cultură fizică, lucrările autorilor sovietici şi toate materialele informative pe care le-am primit din U.R.S.S. ne-au fost de mare folos în munca de reorganizare a catedrei de cultură fizică medicală şi în munca de răspîndire şi organizare a aplicaţiilor de cultură fizică medicală în ţară.

Partidul şi guvernul nostru au sprijinit în mod deosebit dezvoltarea culturii fizice medicale.

În cei zece ani de viaţă ai culturii fizice medicale s-au înregistrat atît în I.C.F. cît şi în ţară realizări şi rezultate atît de bune, încît nici nu pot fi comparate cu cele dinainte de această perioadă.

★

În I.C.F., la catedra de cultură fizică medicală s-a dus o muncă susţinută de adaptare la nevoile noastre a conceptului de cultură fizică medicală, a teoriei pavloviste, a legilor primatului profilaxiei, a tratamentelor asociate, funcţionale şi precoce şi a altor învăţături ale medicinii progresiste ruse sau sovietice.

Felul cum noi am înţeles să adaptăm la nevoile noastre şi să aplicăm conceptul şi experienţa sovietică se poate vedea din cursurile catedrei, din lucrările publicate şi comunicările făcute şi mai ales din contribuţia la organizarea şi funcţionarea instituţiilor de cultură fizică din ţara noastră.

Specialiştii catedrei noastre au contribuit la fundamentarea ştiinţifică, la planificarea şi realizarea principalelor instituţii noi, de specialitate, create în ţara noastră, participînd la activitatea Sfatului Medical Ştiinţific, organul consultativ al Ministerului Sănătăţii.

Ei au făcut parte dintre membrii organizatori şi conducători ai Secţiei de medicină a culturii fizice din Societatea Ştiinţelor Medicale, care promovează foarte mult activitatea ştiinţifică în domeniul culturii fizice medicale ; au predat lecţii de cultură fizică medicală pentru toţi medicii care au urmat cursuri de informare, specializare şi perfecţionare, în anii de la 1948 pînă la 1957, pentru profesori şi instructori, antrenori şi maseuri, fiind solicitaţi de Institutul pentru specializarea medicilor, Institutul de balneologie, şi alte instituţii de învăţămînt din capitală şi provincie.

Specialiştii catedrei noastre au activat în reţeaua de specialitate a Ministerului Sănătăţii, au vizitat spitalele şi policlinicile mari ale capitalei pentru a propaga principiile culturii fizice medicale şi a ajuta la introducerea acesteia printre metodele curente de tratament.

Pentru cunoaşterea realităţilor de pe teren, a fost iniţiată şi condusă de noi între anii 1950 şi 1954 o vastă anchetă pentru aprecierea dezvoltării fizice la elevi şi studenţi şi pentru depistarea deficienţilor fizici în şcolile elementare şi medii, precum şi în unele institute de învăţămînt superior. Echipe de medici de cultură fizică au examinat aproape 90.000 de elevi şi peste 9.000 de studenţi. După efectuarea triajului, au fost luate măsuri ca deficienţii să fie luaţi sub observaţie şi trataţi în unităţile de cultură fizică medicală nou înfiinţate.

★

Realizările în domeniul culturii fizice medicale în ţara noastră sînt numeroase şi importante.

În domeniul ştiinţific şi didactic s-au înregistrat progrese remarcabile. Introducerea culturii fizice medicale în învăţămîntul de specializare şi perfecţionare al medicilor, în institutele medico-farmaceutice, în şcolile medii sanitare şi în şcolile medii tehnice de cultură fizică şi sport, a însemnat un progres real şi a contribuit mult la răspîndirea şi încetăţenirea noţiunilor de bază precum şi a procedeelor şi metodelor necunoscute pînă acum la noi.

Sfatul Medical Ştiinţific al Ministerului Sănătăţii şi Societatea Ştiinţelor Medicale au sprijinit puternic mişcarea de cultură fizică medicală.

Pentru prima dată la noi în ţară s-a creat şi funcţionează un cerc al profesorilor şi instructorilor de cultură fizică medicală.

În Caietul documentelor de medicină a culturii fizice, editat de Ministerul Sănătăţii, au fost publicate numeroase articole şi studii de cultură fizică medicală. În revistele medicale de specialitate, de ortopedie, chirurgie, pediatrie, medicină internă, igienă şi altele, apar din ce în ce mai des rezultatele aplicaţiilor profilactice sau terapeutice ale exerciţiilor fizice.

Ajutorul sovietic a fost hotărîtor pentru orientarea tematicii de cercetări în ţara noastră. S-au înregistrat progrese în metodica de tratament a deficienţilor fizici, în reeducarea funcţională, boala hipertensivă, poliomielită, paralizii spastice, etc.

Pentru obţinerea acestor rezultate ne-au folosit numeroasele lucrări sovietice, traduse din reviste şi publicate în limba romînă, lucrările şi manualele de masaj şi cultură fizică medicală ale maeştrilor sovietici Sarkizov-Serazini, Moşkov, Gorinevski, Nikitin, Pribîlov şi alţii. Autori tineri romîni au început să publice şi ei numeroase lucrări în această specialitate. Au fost înfiinţate la noi în ţara instituţii noi de aplicare a culturii fizice medicale şi anume :

— Dispensare de cultură fizică medicală pentru copiii deficienţi aproape în fiecare raion al capitalei şi în principalele centre urbane din ţară : Cluj, Timişoara, Iaşi, Oraşul Stalin, Tîrgu Mureş, Arad şi altele.

— Servicii de cultură fizică medicală în Dispensarul Central şi dispensarele regionale pentru sportivi.

— Servicii de cultură fizică medicală în spitalele şi policlinicile mari, precum şi în unele institute terapeutice (de ortopedie, reumatologie, poliomielită).

— Introducerea şi întărirea culturii fizice medicale în staţiunile balneo-climatice, în sanatorii şi în casele de odihnă a însemnat o apreciabilă îmbunătăţire a regimului de tratament aplicat bolnavilor şi convalescenţilor în aceste instituţii profilactice şi curative.

Stadiul actual al culturii fizice medicale trebuie considerat ca o etapă de început. Cu toate greutăţile inerente începuturilor, au fost înregistrate în acest domeniu succese reale nu numai în fundamentarea ştiinţifică şi metodică, ci şi în aplicarea practică pe teren.

Aceste realizări le datorăm conceptului şi experienţei sovietice în domeniul culturii fizice şi spijinului dat de partidul şi guvernul nostru mişcării de cultură fizică şi sport dn ţara noastră.

Pentru a asigura şi în viitor o dezvoltare continuă a culturii fizice medicale, şi pentru a da o soluţionare satisfăcătoare nevoilor actuale şi a celor ce se vor mai ivi, va trebui să fie luată în considerare o propunere mai veche a noastră, de a se crea şi la noi, după exemplul U.R.S.S. şi al altor ţări de democraţie populară, o instituţie centrală de specialitate care să devie forul conducător şi coordonator al întregii acestei activităţi.

Scopul acestei instituţii ar fi să asigure dezvoltarea ştiinţifică, pe baze experimentale, a culturii fizice medicale, să studieze şi să propuie formele organizatorice cele mai potrivite cu necesităţile ţării noastre, să pregătească specialişti de toate gradele şi să controleze din punct de vedere tehnic şi metodic aplicaţiile practice.

Se subînţelege că această instituţie ar trebui să dispună de local, instalaţii şi inventar corespunzător, de personal selecţionat pe bază de pregătire profesională şi să se bucure de înţelegerea şi sprijinul moral şi material necesar. Astfel va putea fi asigurată evoluţia normală şi progresul culturii fizice medicale la noi în ţară.

Tactica nervilor *)

EVGHENI BULANCIK
maestru emerit al sportului

E greu de găsit un sportiv care înainte de începerea concursurilor să nu fie cuprins de o anumită frămîntare. Această frămîntare îl cuprinde şi pe sportivul convins de victoria sa şi pe cel care ştie că va putea cîştiga primul loc numai în cazul unor împrejurări fericite, şi pe începătorul care se îndreaptă spre startul primului său concurs...

Frămîntarea premergătoare startului nu este numai firească ci pur şi simplu necesară. Dacă sportivul nu simte această frămîntare înseamnă că el nu este gata de concurs sau că şi-a irosit „elanul psihic" — această preţioasă rezervă de energie nervoasă.

Este îndeobşte cunoscut că cu cît pregătirea fizică generală şi tehnica sportivă este mai bună, cu atît rezerva lui de calităţi de voinţă, psihice este mai bogată. Totuşi, oricît de importantă ar fi această „rezervă nervoasă", ea va putea rămîne neatinsă, va putea rămîne un capital „mort", dacă sportivul nu este capabil să o dirijeze în lupta sportivă încordată, plină de surprize. Dacă toate celelalte condiţii sînt egale, învingătorul se alege dintre cei care dau dovadă de mai multă stăpînire de sine şi sînge rece şi care în afară de aceasta, sînt capabili să declanşeze în ultimul moment întregul lor efort de voinţă, efortul maxim.

Mulţi sînt de părere că în alergările de sprint de pildă, nu poate fi vorba de o tactică de alergare specială dat fiind că aici deviza principală este „înainte şi numai înainte" ! Într-adevăr, aşa este. Pe de altă parte, pentru un alergător de sprint este foarte important să facă faţă tuturor încordărilor de start care de foarte mult ori îmbracă formele cele mai diferite. În aceste condiţii înalta concentrare voliţională şi, aş spune, mobilitatea psihică a sprinterului, devine un element de importanţă excepţională.

Am avut prilejul să fiu martorul şi subiectul unor astfel de dueluri psihologice şi m-am convins de fiecare dată cît de dăunătoare este rîvna necalculată a sportivului şi cît de des duce la înfrîngerea unui sportiv mai bine pregătit decît adversarii săi.

Îmi amintesc o întîmplare din anul 1954, în cadrul campionatului de atletism al Europei.

În finala alergării de 400 m garduri participau 6 din cei mai buni alergători de garduri ai continentului, dintre care doi sportivi sovietici — Lituev şi Iulin. Prieteni buni în viaţa de toate zilele, ei au fost întotdeauna adversari aprigi pe pista de alergare. Lupta dintre ei atingea întotdeauna apogeul dacă sorţii făceau ca Lituev să aibă culoarul dinafară. Întrecerea devenea deosebit de dramatică pe ultimii 40 de m. Această porţiune era parcursă de Lituev cu un efort de voinţă neobişnuit : el reducea handicapul prin impulsuri extraordinare şi, pînă la urmă, rupea firul de sosire printr-o ţîşnire violentă...

La Berna însă, totul s-a repetat pînă la un anumit moment. Alergătorii parcurseseră treisferturi din distanţă ; în frunte se afla Iulin. Lituev se afla la 1 m—1½ în spatele lui iar în momentul în care a trecut la faimosul său sprint Iulin a răspuns pe neaşteptate printr-un demaraj tot atît de puternic, şi, păstrîndu-şi avansul, a încheiat cursa cu un rezultat excelent, cucerind titlul de campion al Europei.

În timp ce Iulin era felicitat pentru victorie cineva a remarcat că nu s-a aşteptat la un astfel de deznodămînt. Noul campion exclamă : „Asta e şi explicaţia ! Pentru acest sprint m-am pregătit de mult însă m-am temut să-l dezvălui înainte de vreme. Am căutat ca „viteza mea suplimentară" de la

*) Din Sovetski Sport nr. 224/1957.

sfîrşitul distanţei să fie pentru Lituev o surpriză atît de mare încît el să nu mai poată întreprinde nimic..."

Tot la Berna am avut prilejul să particip la alergarea de 110 m garduri. Unul din cei mai îndreptăţiţi pretendenţi la titlul de campion al Europei era atunci iugoslavul Lorger. El avea două avantaje — cel mai bun rezultat european al sezonului şi tinereţea. În serii Lorger a realizat de două ori 14,5 fără o sforţare vizibilă.

În seriile de calificare eu nu m-am angajat în lupta cu el deşi am căutat să las impresia că depun toate sforţările. Nefiind la prima mea tinereţe sportivă, mi-am impus o tactică bazat pe următoarea observaţie. Mi-am dat seama că Lorger se irită foarte uşor. La antrenamente el îşi urmărea foarte nervos adversarii, interesîndu-se mereu de rezultatele lor. De fiecare dată cînd la încălzire eu atacam primele trei garduri, antrenorul lui Lorger înregistra timpul meu iar Lorger însuşi întrerupea încălzirea pînă la aflarea timpului. Timpul meu era standard — 4,9. Lorger parcurgea primele trei garduri mult mai repede — 4,7.

În ziua finalei eu am atacat la încălzire primele trei garduri. Lorger consultă cronometrul şi păli : cronometrul înregistrase 4,5 ! Şi deşi Lorger obţinuse şi el 4,6, progresul meu „neaşteptat" a fost o puternică lovitură pentru nervii lui şi aşa supraexcitaţi. Graba excesivă, aş putea spune pripeala lui în alergarea finală au permis cîtorva alergători să-l întreacă chiar pe al treilea gard.

Numărul acestor exemple poate fi continuat. Dar, chiar şi exemplele pe care le-am dat dovedesc în mod convingător că tactica alergătorului de viteză nu se poate limita nici pe departe la formula „înainte şi numai înainte !" Ea trebuie să se manifeste şi sub forma „surprizelor psihologice" oferite concurenţilor. Aceste surprize trebuie făcute cu mare prudenţă şi atunci cînd adversarul se consideră cel mai puţin vulnerabil. În acest sens este cazul să amintim de neuitata victorie a lui Zatopek repurtată în alergarea de 5000 m la cea de-a 15-a ediţie a Jocurilor Olimpice.

Pe ultimul tur, Zatopek a ţişnit înainte. Alergătorii mai tineri — Schade, Chataway şi Mimoun, temîndu-se să cedeze conducerea, au sprintat imediat şi l-au întrecut pe Zatopek.

Nimeni din cei trei nu bănuia că Zatopek, care s-a orientat întotdeauna excepţional în peripeţiile complicate ale luptei sportive, ar putea să evalueze şi de astădată posibilităţile lui Schade, Chataway şi Mimoun mai bine decît ei înşişi. Primul lui sprint pe ultimul tur a fost o foarte subtilă cursă tactică. „Mi-a venit în minte, — relatează Zatopek în cartea sa, — că prin acest sprint voi reuşi să-i provoc la un sprint final prematur, pentru terminarea căruia nu vor mai avea forţe".

După primul sprint, a urmat al doilea, însă abia în momentul în care Zatopek, care îşi continuase alergarea într-un tempo liniştit şi uniform, şi-a dat seama că forţele adversarilor lui sînt epuizate definitiv.

Acest ultim sprint i-a impus lui Zatopek un uriaş efort de voinţă. El a aruncat în acest moment întreaga sa rezervă de energie. „Am alergat cît m-au ţinut picioarele", — scria mai tîrziu celebrul fondist cehoslovac.

Am fost martorul acestei alergări şi am văzut că în ciuda eforturilor imense ale lui Zatopek grimasa chinuită de pe faţa lui a făcut loc unui zîmbet şi unei expresii de bucurie. Ca la semnul unei baghete magice, „adversarii lui" s-au transformat deodată în nişte oameni obosiţi, cu mişcări rigide, cu respiraţia grea şi sacadată, căpătînd înfăţişarea unor oameni sfîrşiţi...

Alergarea pe distanţe mijlocii şi mai ales alergarea pe distanţe lungi oferă sportivilor posibilităţi nelimitate pentru manevrele psihologice, iar din aceste manevre, cea mai dificilă şi în acelaşi timp cea mai eficace este — după părerea mea — abilitatea de a impune adversarului propriile condiţii de alergare. Realizînd acest lucru alergătorul stăpîneşte un procedeu sigur nu numai pentru sleirea forţelor fizice ci şi a forţelor nervoase ale adversarului. În acest scop nu trebuie să conducă întotdeauna alergarea.

Toată lumea ştie că pe nici o porţiune a distanţei Kuţ nu doreşte să contemple în faţa sa spatele cuiva. În acest scop el recurge cu curaj la cele mai variate complicări ale alergării, mărindu-şi tempoul şi aşa foarte înalt prin demaraje neobişnuite. S-a întîmplat însă o dată ca şi Kuţ însuşi să fie supus jocului tacticii impuse de un alt mare fondist, care a făcut faţă ritmului infernal al sprinturilor lui. Acesta a fost

duelul lui Kuț cu Chataway în meciul U.R.S.S.—Marea Britanie.

Credincios tacticii sale, Kuț a trecut la conducere. Dar Chataway l-a urmat ca o umbră pe toți cei 5 km iar în finiș a fost primul. Kuț a pierdut această alergare nu pentru că ar fi fost mai slab pregătit decît fondistul englez. Cu numai 10 zile înainte el stabilise la Praga un nou record excepțional. Kuț a fost uluit în primul rînd de faptul că Chataway care încercase în trecut pe propria lui piele toate „șicanele" tacticii alergătorului soivetic, a hotărît de data aceasta să se mențină în spatele lui Kuț cu orice preț, măcinîndu-l prin urmărirea sa permanentă. Kuț a povestit mai tîrziu că i-ar fi fost mult mai ușor dacă Chataway iar fi impus propriul său tempo de alergare și nu s-ar fi menținut în permanență în „plasa" lui.

Nu există ramură de sport în care priceperea de a te organiza, de a te concentra în vederea loviturii finale să nu aibă o importanță hotărîtoare.

La săritorii în înălțime și cu prăjina clasamentul final depinde deseori de numărul încercărilor necesitate. Teama de eșecurile posibile obligă mulți săritori să înceapă să sară la înălțimi mici iar aceasta duce în cele din urmă la o pronunțată oboseală nervoasă. Sportivii cu voință procedează altfel. La Taşkent, Kaşkarov a stabilit un nou record unional (2 m 10 cm) la a treia încercare. Pentru înălțimile premergătoare (2 m 04 cm și 2 m 07 cm) el a consumat doar două încercări.

Aruncătorii sînt supuși și ei unor mari eforturi. Cel mai bun răspuns la rezultatele înalte ale concurenților sînt deseori calmul și stăpînirea. Trebuie amintit întotdeauna că starea de excitație generală este fără îndoială un factor stimulator. Dar ea nu trebuie să depășească totuși limita care atrage în mod inevitabil lipsa de coordonare a mișcărilor.

În întrecerile de calificare din cadrul celei de a 15-a ediții a Jocurilor Olimpice, discobolul american Gordien, recordman mondial, considerînd că norma de calificare (46 m) nu prezintă pentru el nici o dificultate, a manifestat o oarecare nepăsare și a aruncat doar 45 m. Acest lucru l-a impresionat atît de mult încît la a doua încercare a hotărît să arunce discul cît mai departe, pentru a evita cît mai repede un insucces neprevăzut. Dar, discul a aterizat din nou la 45 m.

Merita să urmărești cît l-a costat pe Gordien cea de a treia încercare ! Într-adevăr o nouă încercare nereușită l-ar fi scos din concurs. Trebuie să recunoaștem însă că Gordien s-a pregătit foarte serios pentru cea de a treia încercare, a consumat 10 minute, astfel încît pînă la urmă capacitatea lui de organizare a triumfat.

Așadar, sportul modern impune o mare organizare, mult calcul și chibzuință. Tînărul sportiv trebuie să țină minte că toate calitățile lui se reduc la zero dacă ele nu sînt construite pe baza unei pregătiri fizice generale și tehnice înalte. Poate că tînărului sportiv care dorește să-și întărească voința i-ar folosi cîteva sfaturi :

1. La antrenamente trebuie să îndepliniți întotdeauna ceea ce v-ați propus.
2. Participați cît mai des în concursuri — acesta este cel mai bun educator al voinței.
3. Respectați-vă adversarul însă nu vă temeți de el.
4. Pregătiți-vă pentru start, nu vă consumați nervii urmărindu-i pe ceilalți, fiți în primul rînd atenți la voi înșivă.
5. Așteptați-vă întotdeauna la unele „surprize" din partea adversarilor și căutați să le răspundeți prin altele.
6. Dacă ați luat un start slab nu vă pierdeți firea : principalul nu este startul ci finișul !

Turism cu bicicleta *)

(II)

EUGEN GHIȚESCU

Cum se parcurge o etapă în cicloturism?

Excursia de o zi cu bicicleta, nu este un lucru greu. Cicloturisul nu va fi obligat să-și ia prea multe scule pentru bicicletă, prea multă mîncare sau prea mult echipament. Asemenea excursie se poate face foarte ușor, pentru că pleci de acasă odihnit, avînd pregătit un pachețel cu mîncare pentru masa de prînz, iar seara iei masa din nou în familie. Grija cea mare va trebui concentrată asupra bicicletei, care trebuie să fie bine pusă la punct. Se va lua numai trusa de lipit petece, pompa, o cheie multiplă, un patent și un fulgarin pentru ploaie.

Se recomandă plecarea în grup, excursia fiind astfel mai frumoasă, mai veselă, mai ușoară, mai instructivă.

Excursia de mai multe zile, fie individual, fie în grup, este mai greu de realizat. Cînd este făcută individual nu se ivesc greutăți pînă la plecare, pentru că organizarea ei nu depinde decît de cel în cauză. După plecare însă, excursia se va desfășura monoton, greoi, se vor ivi multe momente grele peste care va fi foarte greu de trecut de unul singur, moralul scăzînd uneori.

Cînd excursia se face în grup, numărul cicloturiștilor nu trebuie să fie mai mare de 3—4. Ea devine astfel ușoară, voioasă, pentru că cicliștii își vor uni forțele fizice și morale și se vor sprijini.

Spre deosebire de etapele marilor curse naționale sau internaționale, etape în care se urmărește realizarea unui timp bun, etapele unei excursii mari sînt fragmentate, nelegate de viteză, în ele urmărindu-se cunoașterea frumuseților naturale ale regiunii respective. Turistul se va opri nu numai acolo unde și-a propus, unde și-a însemnat pe hartă acasă, ci ori de cîte ori îl va interesa ceva.

El se va hrăni în timpul etapei și se va odihni atunci cînd va simți nevoie, pentru că nimeni nu-l va opri s-o facă. De cele mai multe ori va trebui să ruleze toată ziua, însă cu întreruperi. De aceea, el își va împărți fiecare mare etapă în subetape pe care le va respecta cu strictețe pentru a nu perturba programul întregii excursii. Va căuta să nu întîrzie, să nu prelungească vizitarea unei localități decît atît cît și-a propus, să nu se lase complet furat de frumusețile naturii, deoarece timpul pierdut într-o parte va fi obligat să-l cîștige în altă parte, obosindu-se și trecînd în fugă pe lîngă alte locuri tot atît de frumoase și demne de vizitat.

Întotdeauna eu am plecat într-o nouă etapă, dis-de-dimineață, chiar înainte de răsăritul soarelui. Răcoarea dimineții și aerul curat te îndeamnă la drum.

Plecînd de dimineață am parcurs partea cea mai mare de drum pe răcoare, ceea ce nu înseamnă puțin !

Este recomandabil ca în etapele de cîmpie, cele 4 ore imediat după prînz, cînd căldura atinge punctul maxim, să fie întrebuințate pentru masă, odihnă și vizite, urmînd ca în cele cîteva ore dinspre seară să continuăm drumul în funcție de planul propus.

În etapele de munte drumul va fi mai anevoios dar mai variat și plăcut. Distanța parcursă pe zi va fi mult mai mică decît la cîmpie, dar dacă cicloturistul este bine antrenat, combinînd mersul pe jos cu cel pe bicicletă va putea merge destul de mult. De exemplu : una din etapele mele din 1954 : Breaza-Orașul Stalin - Făgăraș - Sibiu - Păltiniș cota 1750 (cca. 230 km într-o zi).

Timpul pierdut la urcuș va fi recuperat la coborîre, cînd se va putea rula cu viteză mare, dacă nu există ceva interesant care să ne rețină atenția, însă

*) Din lucrarea „Cum explic performanța mea" prezentată la concursul inițiat de revista noastră pe anul 1956.

cu cea mai mare grijă pentru a nu derapa, fapt care se întîmplă adesea în etapele de munte. În aceste etape se poate cunoaşte măiestria cicloturistului în a frîna bicicleta.

În rîndurile ce urmează voi descrie metoda mea de antrenament şi pregătirea pentru drumeţie.

Antrenamentul meu a constat în exerciţii progresive de rulaj pe mare distanţă, pe şosele bune, alternînd cu antrenamente de viteză şi ciclocros. Am considerat că acest fel de antrenament — combinat şi alternativ — întrunea toate elementele necesare pregătirii mele pentru cicloturism pe mare distanţă.

Numai un astfel de antrenament putea să solicite toate marile grupe de muşchi — ai membrelor inferioare, superioare, abdominali, dorsali — precum şi inima şi plămînii.

În afară de faptul că merg zilnic pe bicicletă cca. 10—12 km, mi-am organizat şi un program de antrenament care a avut la bază fapte observate cu ani în urmă în activitatea mea şi anume că organismul trebuie supus progresiv la eforturi mari — însă nu la supraeforturi — şi că repausul dintre şedinţele de antrenament trebuie să fie suficient de mare, pentru ca organismul să-şi poată reface complet forţele pierdute.

Timp de 6 săptămîni înaintea plecării, antrenamentul s-a desfăşurat după următorul program :

Miercuri : antrenament de viteză (cca. 40 km)

— 2—3 km pedalare liniştită (5—10 km/oră)

— 2—3 km pedalare mijlocie (20—25 km/oră) cu accelerări de 40—50 m

— de 4 ori cîte 7—8 km (fiecare km parcurs în 2—2,15 minute) ;

după fiecare serie de 7—8 km, pedalare liniştită timp de 5 minute

— pedalare liniştită 5 km corectarea poziţiei, tehnica respiraţiei etc.

Vineri : antrenament de rezistenţă (cca. 60 km)

— 2—3 km pedalare liniştită

— 3—4 km pedalare mijlocie cu accelerări de 50 m

— 5 km ciclocros

— 50 km pedalare (fiecare km în cca. 2—2,45 minute)

— 5—10 km pedalare liniştită, relaxare.

Duminică : o excursie de maximum 180—200 km, de preferinţă spre munte, pentru a combina pedalarea pe drum plat cu pedalarea potrivită urcuşurilor, sau o excursie combinată : cu trenul pînă la Oraşul Stalin, înapoierea făcînd-o numai pe bicicletă sau invers.

În acest fel, am avut posibilitatea de a efectua etape mari cu urcuş, coborîş, serpentine, teren plat, vînt din faţă, vînt din spate etc.

După 6 săptămîni de antrenament am făcut o pauză de 2 săptămîni, în care activitatea ciclistă zilnică se rezuma numai la deplasarea pe bicicletă la slujbă şi înapoi, pentru a-mi reface toate forţele înainte de a pleca la drum.

În cicloturism pregătirea tehnică nu este totul, dar este absolut necesară, pentru că a şti să te comporţi din acest punct de vedere într-o astfel de cursă înseamnă a fi efectuat jumătate din ea.

Cealaltă jumătate se va împlini printr-o bună organizare şi pregătire a drumeţiei.

Organizarea şi pregătirea unei mari excursii pe bicicletă

Alegerea traseului. Un traseu bine ales va cuprinde şosele bune, prin localităţi şi locuri frumoase şi demne de vizitat, în funcţie de timpul disponibil, de anotimp, de profilul terenului etc.

Ideal este a vizita ţara în mod sistematic : într-o vară o regiune, în vara următoare altă regiune, în aşa fel încît să nu urmezi acelaşi traseu pe care l-ai parcurs o dată.

Eu am ales, pe cît mi-a fost posibil, circuite nu prea mari în care am căutat să ating cîmpia şi marea, cîmpia şi muntele, localităţi istorice, regiuni industriale, turistice etc. Întotdeauna am ţinut seama de posibilităţile mele fizice şi băneşti şi de numărul zilelor de concediu de care dispuneam. Mi-am ales, cum s-a văzut mai sus, trasee cu şosele dintre cele mai bune.

În ceea ce priveşte traseul prin cele 3 ţări pe care l-am parcurs în 1956, pot afirma că a fost bine ales. Între marile oraşe ale Ungariei, Cehoslovaciei şi Romîniei au fost şosele foarte bune, care mi-au permis să rulez chiar pe timp ploios fără să pierd din timpul planificat. De-a lungul celor 2.710 km am rulat numai pe asfalt şi în cel mai rău caz pe piatră cubică mică.

Un alt avantaj de care m-am bucurat, referindu-mă la starea excepţională a şoselelor, a fost acela că nu am avut pane de cauciuc sau mecanice.

Fixarea etapelor. În funcţie de profilul traseului şi de numărul zilelor disponibile am stabilit numărul etapelor şi lungimea lor. Asupra primului proiect am revenit de cîteva ori, micşorînd din numărul kilometrilor, schimbînd şi renunţînd la unele localităţi, adăugînd altele. Forma definitivă a traseului şi a etapelor şi toate amănuntele în legătură cu acest traseu, le-am dat în urma consultării unei hărţi turistice a Europei. Pe acea hartă erau notate : calitatea şoselelor, altitudinea fiecărui mare oraş, cotele în diferite puncte, înălţimea vîrfurilor munţilor mai importanţi, distanţa între localităţi etc. Erau tocmai elementele de care aveam nevoie pentru a putea stabili lungimea unei etape.

Am putut să-mi dau seama, astfel, cam cîţi km merg pe teren plat, cîţi km am de urcat, cîţi de coborît, deci ce efort trebuie să depun. De aceste date am ţinut seamă la fixarea etapelor, în raport cu lungimea totală a traseului.

Timpul în care a fost făcută această excursie a fost favorabil, deoarece în luna septembrie, de obicei, timpul e foarte frumos.

Amănunte. Mi-am întocmit o hartă amănunţită, care mi-a fost de mare ajutor, fiindu-mi cel mai bun ghid, deoarece cu greu puteam obţine informaţii de călătorie în ţările prin care am trecut necunoscînd limbile respective. Am întocmit de asemenea un foarte sumar ghid lingvistic, cu cîteva fraze traduse în limba maghiară şi limba cehă.

Am intervenit personal pentru a obţine „Certificatul de călătorie" (paşaportul) pentru R. P. Ungară şi R. Cehoslovacă, indicînd scopul urmărit şi traseul pe care-l voi urma.

Am depus la B.R.P.R. o sumă în lei, pentru a avea dreptul să scoţ de la băncile respectivelor ţări, bani pentru eventuale mici cheltuieli.

Mi-am asigurat pentru 14 zile hrană de cea mai bună calitate : biscuiţi, salam de iarnă, brînză proaspătă, brînză topită şi afumată, caşcaval, conserve superioare, sardele, suc de roşii, şuncă, zahăr, cafea, cacao, lămîi — ceea ce a constituit hrana rece pentru drum, pe care am consumat-o combinat cu hrană caldă, după cum am avut posibilitatea.

Mi-am asigurat echipamentul strict necesar, puţin şi uşor, cu volum mic, dar călduros, aşa cum am arătat în altă parte a acestei lucrări.

Starea de funcţionare a bicicletei

Atenţia cea mai mare am îndreptat-o către starea de funcţionare a bicicletei. Pentru aceasta, cu o săptămînă înainte de plecare am demontat complet bicicleta, mergînd pînă la cea mai mică piesă, arc, bulon, piuliţă, bilă. Am spălat în gaz toate piesele mari şi mici, le-am şters cu o cîrpă de mai multe ori pînă ce cîrpa a rămas curată, insistînd asupra exemplarei curăţenii a chiuvetelor, coroanelor, lanţului şi schimbătorului de viteze. Am schimbat conurile axelor uzate, am eliminat piesele sparte sau crăpate, am controlat dacă ghidonul şi cadrul nu au fisuri. Am controlat fiecare spiţă, am centrat perfect roţile, am pus la punct sistemul de frînare, asigurîndu-mă dacă cele două capete ale cablului sînt fixate bine de manetă şi ghiara frînei.

După o zi, am fiert în seu de oaie combinat cu seu de vacă fiecare piesă mare sau mică, le-am lăsat să se răcească, după care am asamblat bicicleta din nou cu unsoarea sleită (închegată) pe metal. Această unsoare de seu este cea mai indicată pentru drum lung, deoarece pătrunde — la cald — în cele mai ascunse locuri ale pieselor şi se menţine acolo timp îndelungat, ungînd piesa treptat, lent, curat, neadmiţînd apa şi impurităţile. Astfel se poate rula 1500—2000 km fără a mai unge piesele din nou.

Am ajustat înălţimea şeii şi poziţia ghidonului.

Toate aceste pregătiri le-am făcut pentru a rula mai sigur, mai uşor, cu cel mai mic efort.

III. De starea fizică, de starea generală a sănătăţii, depinde în cea mai mare parte succesul într-o excursie, depinde moralul unui cicloturist pe toată durata acţiunii lui. De aceea nu este recomandabil să se plece în excursie pe bicicletă dacă este vorba chiar numai de o uşoară indispoziţie.

În cazul unor excursii de lungă durată vom consulta medicul, care-şi va da părerea, în urma unui temeinic control, asupra inimii şi plămînilor, explicîndu-i pentru ce-i cerem acest control.

Presupunînd că plecăm absolut sănătoşi însă pe parcurs avem de suferit neplăceri din punct de vedere al sănătăţii, vom face următoarele :

a) Cei ce se deplasează individual sau în grup pînă la o distanţă de 20 km, vor căuta să se odihnească şi să mănîn-

ce ceva ușor. Dacă indispoziția sau începutul de boală se agravează se vor înapoia, dacă se poate însoțiți de un tovarăș sănătos și curajos ; în cazuri mai grave ei se vor înapoia cu o căruță, trăsură, mașină.

b) Cei ce se deplasează pentru mai multe zile, vor soluționa problema de la caz la caz. Se vor îngriji singuri pe cît posibil, prin odihnă imediată, prin a nu bea apă de loc, prin a mînca foarte puțin și ușor pînă cînd vor avea posibilitatea să consulte un medic.

În cazuri grave se vor îndrepta imediat spre cea mai apropiată gară și vor lua trenul spre casă, bicicleta putînd fi pusă la vagonul de bagaje al aceluiași tren. Va trebui însă să avem toată grija pentru a ne menține sănătoși pe tot parcursul. Nu va trebui să facem prea mult pentru aceasta, decît să respectăm cu strictețe următoarele :

— dozarea efortului față de profilul și lungimea etapei ;

— hrana rece să nu o consumăm alterată ;

— să luăm cel puțin o masă caldă pe zi (dacă avem posibilitatea chiar două);

— în timpul rulării nu se va bea nici un fel de lichid, senzația de sete va fi satisfăcută prin consumarea unei lămîi (cu mult zahăr), a unei portocale, a unui măr etc. ;

— se va schimba echipamentul ud după fiecare etapă, cu unul călduros și uscat și se vor respecta regulile elementare de igienă ;

— se va mînca și bea (chiar alcool în cantitate mică) însă după un repaus activ de 15—30 minute de la sosire ;

— găzduirea va fi asigurată înainte de căderea nopții, fiind recomandabil culcatul de vreme și sculatul de dimineață.

★

Din cele scrise pînă aci, se poate deduce că toate cele spuse sînt rezultatul experienței personale, al unei munci făcute din pasiune.

Cine mă cunoaște, mă cunoaște drept un entuziast. Dar entuziasmul fără voință, fără dîrzenie este aproape egal cu zero.

De la **a dori** să pleci pe bicicletă într-o excursie de cca. 3000 km, în două săptămîni, și pînă la **a o realiza,** consider că e o mare deosebire fiindcă sînt atîtea de făcut și tocmai **în aceasta constă performanța mea.**

Dacă am avut o deosebită satisfacție în momentul în care succesul meu a fost mai mare decît mă așteptam, apoi tot atît de mare îmi va fi satisfacția dacă experiența mea ar putea servi și altor cicloturiști.

Am credința că perspectivele sînt deschise tuturor iubitorilor de execursii pe bicicletă numai că aproape tuturor le lipsește curajul și insistența de a acționa pe cont propriu, sau în grup, în această atractivă și utilă ramură de sport.

Discuții asupra apărării în zonă în jocul de baschet

Prof. ALEXANDRU POPESCU
antrenor

Problema apărării în zonă a fost mult timp neglijată în baschetul nostru deoarece în 1954 Colegiul de antrenori a interzis folosirea ei. Odată cu începerea campionatelor republicane pe anul 1957—1958, s-a permis utilizarea din nou a acestui sistem dar numai de către echipele de categoria A. Măsura luată în anul 1954 se datora faptului că în cele mai multe jocuri internaționale de club și interțări întîlneam adversari care foloseau sistemul de apărare „om la om", iar echipele noastre se prezentau foarte slab pregătite în ceea ce privește atacarea acestui sistem. În acea vreme în campionatele noastre nu existau decît una sau două echipe care foloseau sistemul „om la om", marea majoritate utilizînd numai apărarea în zonă. Interzicerea folosirii apărării în zonă s-a dovedit pentru un timp salutară, căci de atunci și pînă astăzi baschetul nostru a făcut progrese remarcabile (în special echipele masculine). Folosirea apărării „om la om" a dus la îmbunătățirea simțitoare a tehnicii și tacticii individuale, a tacticii de echipă și la dezvoltarea gîndirii tactice.

Cînd lucrurile se credeau rezolvate, iată că problema s-a redeschis, de data aceasta în sens invers, deoarece în acești 4 ani s-a uitat atacul apărării în zonă și chiar echipa reprezentativă a întîmpinat dificultăți datorită insuficientei pregătiri în atacul acestei apărări. Anul trecut echipele noastre au înregistrat cîteva insuccese în fața echipelor care ne-au opus apărarea în zonă. Astfel, în cadrul jocurilor de la Festival (Moscova—august 1957), echipa R. P. R. a pierdut jocul cu Bulgaria, care cu toate că nu prezenta o formație prea bine pregătită, totuși ne-a derutat cu apărarea în zonă. Ceva mai tîrziu (octombrie), Dinamo-Tbilisi, folosind același sistem — zonă 2—3 — cîștigă cu destulă ușurință turneul de la București la care au participat Dinamo București, Gwardia-Varșovia și Dinamo-Tg. Mureș, toți învinșii arătîndu-se stingheriți de apărarea în zonă. În luna decembrie, am primit vizita echipei cehoslovace din liga a II-a Lokomotiv-Karlovy Vary, care — folosind aceeași zonă 2—3 — a reușit să cîștige 5 din cele 6 jocuri susținute la noi, și ce e mai neplăcut a întrecut echipa noastră campioană Dinamo-București și Progresul M.I.C. la diferențe apreciabile.

Deci problema atît de discutată a superiorității unei apărări față de alta rămîne deschisă.

Faptul cel mai interesant ce reiese din exemplele date, este modul diferit cum au aplicat cele 3 formații aceeași zonă 2—3. Echipa Bulgariei juca deosebit de activ, cu un joc exagerat de brațe și picioare, cu multă gălăgie chiar. Ei se apărau numai pînă la limita spațiului de unde aruncările la coș pot fi eficace (7—8 m) și foloseau în centrul zonei un jucător mobil, cu o bună detentă, în timp ce omul cel mai înalt (pivotul Mircev) juca fundaș, iar aripile, foarte mobile, alergau după minge pînă la epuizare.

Dinamo-Tbilisi a folosit aceeași zonă, care se întindea pe toată jumătatea de teren; cele două aripi atacau mingea agresiv pînă aproape de centrul terenului, în timp ce „bătrînul" Korkija, jucînd pe centru, se deplasa și acoperea o porțiune de teren destul de mare, făcînd astfel aproape imposibilă pasarea mingii la pivoți. Cei doi fundași, destul de înalți, erau totuși extrem de mobili și marcau la intercepție pe atacanții plasați spre colțurile terenului. În cele 3 jocuri susținute am asistat la momente în care adversarii nu puteau să se apropie de coș datorită acestei agresivități în atacarea posesorului mingii.

Am văzut apoi aceeaşi zonă 2—3 folosită de Lokomotiv-Karlovy Vary, mai liniştită, mai puţin activă, cu oarecare economie în mişcări, dar tot eficace datorită deplasărilor simultane a celor 5 apărători. Echipa cehoslovacă folosea aceeaşi formulă cu jucătorul cel mai înalt (pivotul) fundaş, cu un centru (1,87 m) mobil, cu două aripi active care realizau, ca şi celelalte două echipe, intercepţii spectaculoase — un triunghi de săritură prin care culegea toate mingile la panou, ca apoi să dezlănţuie un contraatac eficace — şi cu o gîndire tactică deosebită.

La capitolul contraatac cei mai remarcaţi s-au făcut jucătorii gruzini, care ori de cîte ori cîştigau mingea declanşau un contraatac ca o adevărată furtună, de o agresivitate deosebită şi care în cele mai multe cazuri le aducea două puncte. Prima pasă se îndrepta de regulă spre linia laterală. De altfel toate cele trei formaţii au arătat şi raţiunea pentru care foloseau apărarea în zonă : recuperarea sigură a mingilor în apărare şi dezlănţuirea contraatacului.

În campionatul categoriei A pe anul 1957—1958, foarte puţine echipe s-au prezentat cu apărarea în zonă ca formă de bază a defensivei. Departe de mine gîndul de a pleda în favoarea folosirii mai frecvente a apărării în zonă, căci personal sînt convins de superioritatea sistemului „om la om". Folosirea zonei însă într-un campionat poate constitui totuşi un element de surpriză, care contribue la îmbogăţirea bagajului tactic al echipelor, determină jucătorii să gîndească mai mult, să acţioneze colectiv, căci în faţa unei apărări în „cinci" nu poţi rezolva sarcinile atacului numai prin acţiuni individuale.

În general am putut constata la echipele de categoria A (masculine şi feminine), lipsuri în ceea ce priveşte aplicarea diferitelor forme de apărare. Cauzele care generează această situaţie sînt desigur multiple : a) majoritatea jucătorilor preferă atracţiile jocului de atac, încercînd a înşela apărarea şi a avea satisfacţia de a marca ; b) antrenorii nu repartizează timp suficient pentru pregătirea apărării, care fără discuţie cere mai mult timp de pregătire decît un sistem de atac, solicitînd jucătorilor mai multă concentrare, agresivitate şi pregătire fizică ; c) presa încurajează aceste concepţii prin citarea în cronici numai a punctelor marcate de cei mai eficace jucători.

Dacă o echipă şi-ar propune să antreneze în mod deosebit apărarea în zonă şi să o perfecţioneze, ar produce multe surprize. Nu pretind că această apărare va deveni de netrecut, sau că va rezista în orice joc, dar ea poate da posibilitatea concentrării atenţiei asupra jucătorilor mai buni ai adversarului, pentru a-i împiedica să marcheze.

Zona folosită în prezent aplică multe din principiile apărării „om la om" cu schimbări de oameni. Pentru învăţarea ei este necesar ca jucătorii să-şi formeze anumite deprinderi, absolut necesare aplicării ei :

— Atenţia apărătorilor se va îndrepta în primul rînd asupra mingii şi în al doilea rînd asupra atacantului sau atacanţilor din zona lor.

— Fiecare jucător trebuie să folosească poziţia fundamentală, mai ales în atacarea omului cu mingea, pentru a împiedica pătrunderile şi driblingul, dînd astfel posibilitate celorlalţi patru să realizeze intercepţii.

— Folosirea jocului de picioare şi braţe continuu şi activ, dă apărării agresivitate şi agilitate.

— Este indicat ca apărătorii din linia a doua (în special fundaşii) să vorbească continuu, pentru ca partenerii din prima linie să cunoască poziţia celorlalţi; de altfel această vorbărie are şi un efect moral asupra adversarului, în sensul că îi diminuează puterea de concentrare în organizarea acţiunilor de atac şi totodată îşi vede intenţiile descoperite.

— Jucătorii trebuie să-şi însuşească foarte bine acţiunile apărării individuale pentru a nu fi depăşiţi prin fente. În special fundaşii, cînd se deplasează spre colţurile terenului pentru a bloca aruncările la coş, este indicat ca pe partea dreaptă (stînd cu spatele la coş) să meargă cu piciorul stîng înainte şi braţul stîng sus, pentru a opri eventuala pătrundere a atacantului spre coş pe lîngă linia de fund, deoarece spre stînga sa (adică spre centru) este ajutat fie de aripă, fie de jucătorul centru.

— Pentru realizarea „capacului" în aruncările la coş jucătorii trebuie să fie obişnuiţi să meargă cît mai aproape de atacant prin paşi adăugaţi şi să sară în momentul aruncării cu braţul mult întins deasupra capului. Dacă apărătorii vor folosi această acţiune, atunci atacanţii care vizează coşul sînt nevoiţi să calculeze din nou şi rapid distanţa şi

traiectoria pe care trebuie să o dea mingii, din cauza braţului întins al apărătorului. Această schimbare de ultimă clipă duce la multe aruncări greşite.

— Prin mişcarea continuă şi sincronică a celor cinci apărători, atacanţii trebuie forţaţi să paseze mingea în afara zonei. Este absolut necesar ca cei cinci să se deplaseze ca un bloc compact, anticipînd simultan mişcarea mingii, deoarece orice moment de ezitare din partea unuia, produce în apărare o fisură prin care se poate pătrunde.

— Cînd mingea ajunge totuşi în interiorul zonei, apărătorii trebuie să se străduiască să nu dea nici cea mai mică libertate atacantului de a acţiona pasînd uşor sau aruncînd la coş.

— Apărătorii trebuie obişnuiţi să nu se lase momiţi de circulaţia mingii în afară şi să se desfăşoare pe o suprafaţă prea mare.

— În momentul cînd intervine o aruncare la coş apărătorii trebuie să se întoarcă cu faţa spre coş şi să formeze triunghiul de săritură pentru a nu permite nici unui adversar să urmărească la coş iar în clipa următoare.

— să se realizeze o trecere neaşteptată din apărare în atac şi printr-un contraatac bazat pe pase rapide şi deplasări în maximum de viteză să se producă un efect demoralizant asupra adversarilor. Această trecere rapidă din apărare în atac este favorizată şi de faptul că fiecare jucător se află plasat în locul favorit pe baza calităţilor fizice (cei mici, mobili, agresivi şi iuţi în linia I, aripi, iar cei înalţi cu detentă în linia a doua, fundaşi).

Realizarea acestor acţiuni de contraatac măreşte eficacitatea zonei, căci adversarul este nevoit în permanenţă să se gîndească la asigurarea echilibrului defensiv, la aruncări cît mai sigure şi minut după minut această îngrijorare duce la slăbirea potenţialului de atac şi chiar la enervare.

Astăzi apărarea în zonă a căpătat forme noi. Multe echipe nu mai folosesc zona clasică 2—3, 2—1—2, 3—2 etc. ci o combinare a lor în funcţie de atacul care-l foloseşte adversarul.

În rîndurile ce urmează voi arăta cum se poate realiza o astfel de zonă împotriva celor mai utilizate sisteme de atac.

Fig. 1 arată poziţia iniţială a apărării în zona 2—3 ; jucătorii 7, 5, 6 care formează linia a doua sînt cei mai înalţi oameni ai echipei şi au cel mai bun plasament pentru a recupera mingile la panou, în timp ce 4 şi 3 se pot demarca lateral pentru a primi mingea şi a realiza contraatacul pe căile indicate. Zona aceasta este caracterizată printr-o deosebită elasticitate şi agresivitate, putînd determina adversarul să greşească. Dacă în echipa adversă se află jucători care nu mînuiesc bine mingea, care nu au procedee variate de pasare şi care abuzează de dribling, pot fi provocaţi să comită erori. Învăţarea acestei apărări cere un antrenament deosebit pentru ca alunecările şi schimbările de locuri să se efectueze la timp.

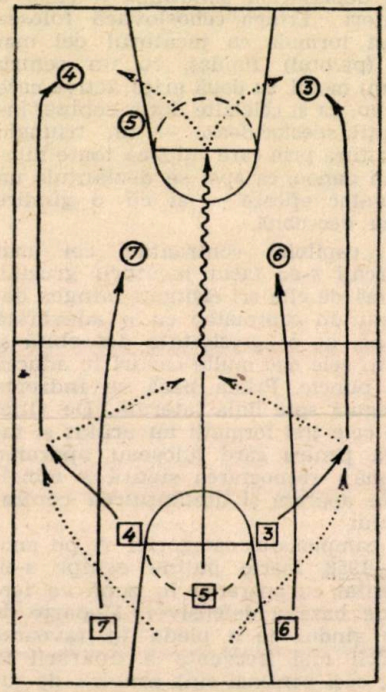


Fig. 1

Iniţial apărătorii pleacă din formaţia 2—3 (fig. 2, 3) şi în momentul cînd mingea se află la conducătorul de joc A, 4 merge imediat să-l atace iar fundaşul 7 merge spre B, 5 spre C, 6 spre D şi aripa 3 spre E, atacul advers avînd forma 1—3—1. Atacantul A reuşeşte totuşi să transmită mingea coechipierului C, plasat pe linia de aruncări libere (fig. 4), obligîndu-l pe 5 să-l atace, deoarece D traversează pe sub coş şi 6 se

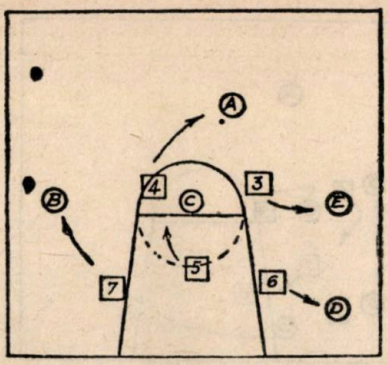


Fig. 2

deplasează şi el spre partea stîngă a spaţiului de pedeapsă, în t'mp ce 4 şi 3 pivotează şi se întorc cu faţa spre min-

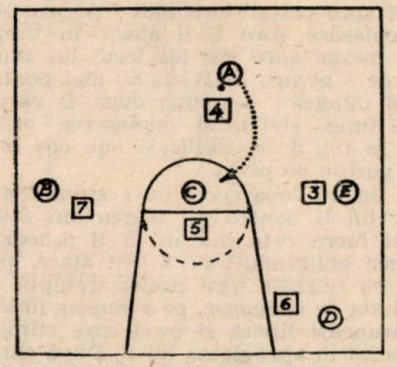


Fig. 3

ge, iar 7 se retrage spre coş jucînd la intercepţie între B si D.

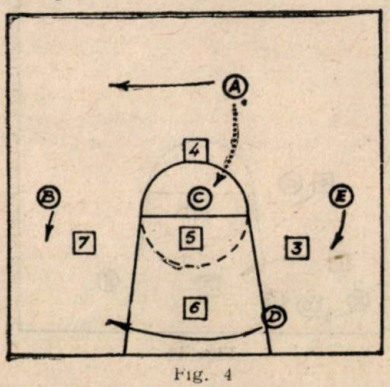


Fig. 4

Fig. 5. Dacă C reuşeşte şi el să paseze lui D în partea stîngă a spaţiului

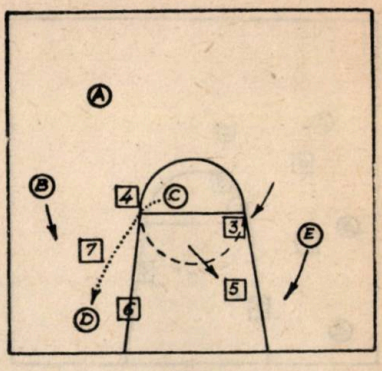


Fig. 5

de pedeapsă, lateral, 6 îl atacă de îndată pe D cu mult joc de braţe, în care timp 5 se retrage spre partea dreaptă a spaţiului de pedeapsă, 4 spre C, iar 7 se apropie şi el mai mult de coş ca şi 3. În acest caz D va fi nevoit să paseze din nou mingea la A şi deplasările se vor repeta : 4 spre A, 5 spre C, 3 spre E, 7 spre B şi 6 sub coş.

Fig. 6. Dacă însă mingea va ajunge la E spre colţul din dreapta, 5 va fi acela care se va deplasa spre el, 3 şi 4 vor ajunge în apropierea liniei de aruncări libere pentru a împiedica pasarea mingii lui C, iar 6 va merge sub coş.

În toate aceste deplasări apărătorii trebuie să folosească pivotul şi pasul adăugat lateral (alergarea laterală) pentru a ajunge la timp la omul cu minge, fără să recurgă la fente.

Un alt sistem de atac folosit mult împotriva apărării în zonă este acela

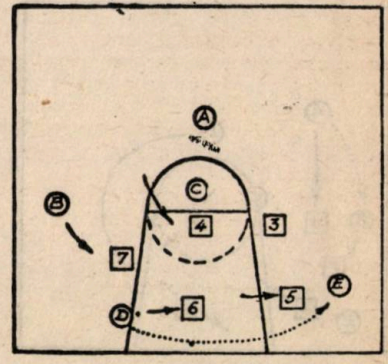


Fig. 6

prin care se urmăreşte depăşirea numerică pe o parte a terenului. El poate fi

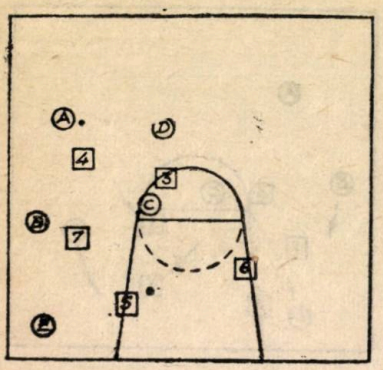


Fig. 7

eficace împotriva apărărilor în zonă care menţin continuu deplasările formaţiei iniţiale (2—3, 2—1—2 etc.). În zona descrisă, care se modelează după poziţiile atacanţilor, există posibilităţi mari pentru anihilarea acestui sistem.

Formaţia de bază din care apărătorii încep alunecările este tot zona 2—3, în care 4 şi 3 rămîn aripi, 7 şi 6 fundaşi, iar 5 centru (ca în fig. 2). În fig. 7, în momentul cînd A are mingea, 4 se deplasează şi-l atacă, 3 merge între D şi C realizînd o bună poziţie de intercepţii, mai ales dacă se încearcă pasarea mingii spre C, 6 se apropie de coş, iar 5 se deplasează spre stînga spaţiului de pedeapsă, pentru a fi gata să-l atace pe E în cazul în care ar primi mingea.

În fig. 8, A pasează mingea lui B care este atacat de 7, în timp ce 4 merge spre linia de aruncări libere, 3 pe centrul ei, 5 spre partea stîngă a

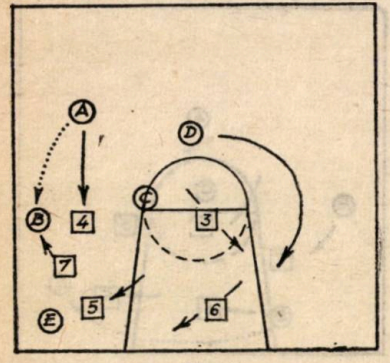


Fig. 8

terenului şi 6 sub coş. Prin alunecare şi pivot toţi cinci apărătorii sînt cu faţa spre minge.

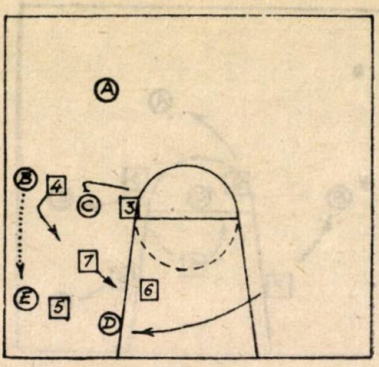


Fig. 9

În fig. 9, folosind o pasă cu pămîntul precedată de o fentă, B a simulat angajarea lui C, dar trimite mingea lui E spre colţul terenului ; 5 care se şi deplasase spre E îl atacă, în timp ce 7 merge spre coş iar locul lui este luat de 4 pentru ca B să nu mai poată primi mingea ; 6 merge după D care, între timp, efectuînd deplasarea arătată în fig. 8 se infiltrase sub coş într-o poziţie de pivot.

În fig. 10 deoarece 6 nu a ajuns înaintea lui D pentru a-l marca din faţă (acest lucru este indicat) E îi pasează mingea obligîndu-l pe 6 să-l atace, pe 7 să se retragă spre partea dreaptă a spaţiului de pedeapsă, pe 3 înapoia liniei de aruncări libere şi pe 4 spre stînga spaţiului în apropierea lui C. După cum vedem ne aflăm din nou în formaţia 2—3 cu un schimb de locuri efectuat între 5, 6 şi 7.

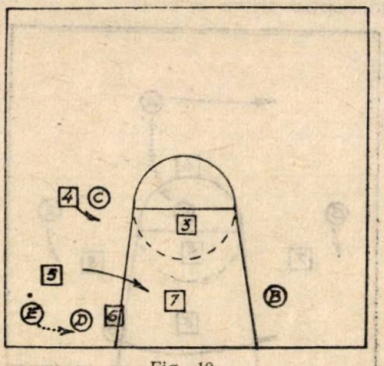


Fig. 10

În fig. 11, în momentul în care mingea a ajuns la D, B s-a deplasat şi el pe partea dreaptă a terenului spre a

încerca o nouă depășire și în adevăr va primi pasa de la D, dar 7, bine plasat, îl va ataca, în timp ce 6 merge

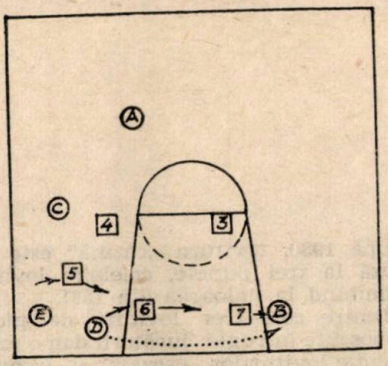


Fig. 11

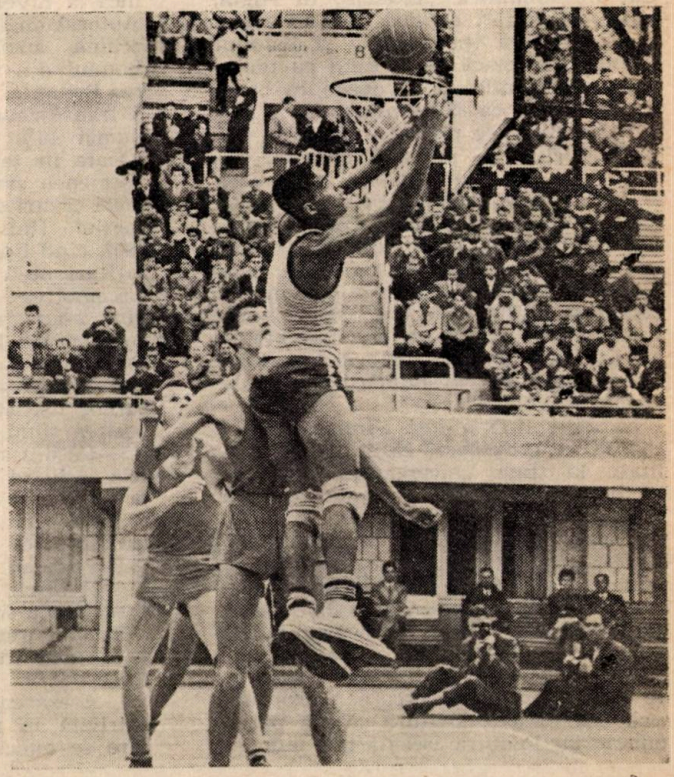
spre coș în centru, 5 din centru devine fundaș pe stînga, 4 trece în fața lui C, iar 3 la linia de aruncări libere.

În această situație mingea trebuie pasată din nou lui A, pentru ca atacul să reînceapă.

Dacă aceste schimbări de locuri în cadrul zonei sînt efectuate fără ezitări, folosind gîndirea, se poate împiedica desfășurarea atacului în cele aproximativ 20 de secunde ce le-au mai rămas, deoarece această apărare poate fi însoțită și de presing-ul încercat aproximativ 10" de 3 și 4 după marcarea coșului în atac, pentru a le întîrzia adversarilor acțiunile ofensive.

★

Din cele arătate mai sus se poate vedea că folosirea acestui sistem de apărare în zonă necesită o deosebită pregătire pentru a fi însușit, altfel neputînd fi eficace. De asemenea, este indicat a fi pregătit după însușirea elementelor jocului în apărarea om la om.



Fază din întîlnirea R.P.R.—Brazilia (65—78) care a avut loc anul trecut la Moscova în cadrul Jocurilor Sportive Internaționale Prietenești ale Tineretului.

Lovitura așezată în jocul de rugbi

ARTHUR VOGEL

Loviturile de picior au fost cunoscute cu mult înainte ca sportul cu balonul oval să fi căpătat numele pe care îl poartă astăzi. După cum explică diferiți istorici, în epoca copilăriei jocului, balonul era mai mult lovit cu picioarele decît jucat cu mîinile. În studiul său asupra dezvoltării regulilor de joc, autorul francez Múntz arată că și după ce colegianul din orășelul Rugby, William Webb Ellis, a ridicat balonul și a alergat cu el în brațe (în anul 1823), loviturile de picior în balon nu și-au pierdut însemnătatea. „Existau, în rugbi, stîlpi de țintă", explică autorul francez, „cu bară transversală și balonul trebuia să treacă, lovit fiind cu piciorul, printre stîlpi și pe deasupra barei transversale, ca să se marcheze o țintă". Lovitura de picior — conform codului jocului — putea fi așezată, căzută sau din zbor. Balonul nu putea fi lovit decît după o oprire din zbor sau după ce era „culeș", fiind nemișcat pe pămînt. Jocul se disputa trei zile (N.A. — probabil în trei etape eșalonate în trei zile !). Partea care marca cele mai multe ținte era cîștigătoare. Dacă nici o „țintă" nu era marcată la sfîrșitul celei de a doua zile sau se menținea egalitatea la numărul de țînte meciul era egal.

În anul 1875 a fost admisă „încercarea", cu prevederea că în caz de egalitate la ținte, „încercările" hotărăsc victoria. În anul 1886 intervine o nouă modificare în textul regulamentului, prin care lovitura de picior căzută este socotită trei puncte, iar încercarea un punct. Cum aceste prevederi nu mulțumeau pe toată lumea, în anul 1889 se stabilește că lovitura de pedeapsă are valoare de două puncte. În anul 1891, „ținta" după încercare capătă o valoare de două puncte, „încercarea" propriuzisă trei puncte, lovitura căzută patru puncte iar lovitura așezată trei puncte. După 1930, lovitura „căzută" este redusă la trei puncte, celelalte lovituri rămînînd la valoarea din 1891.

Dintre cele trei lovituri de picior cunoscute în rugbi, jucătorii dau o mare atenție loviturilor „așezate" și „căzute", ele fiind și cel mai greu de executat. O altă explicație a acestei atenții este și faptul că aceste procedee executate corect pot aduce echipei numeroase puncte. Cu toate acestea, statisticienii subliniază că execuțiile loviturilor așezate, mai ales cele după „încercare", nu sînt încă la nivelul altor procedee tehnice. Autorul englez R. A. Chrystal arată că echipa australiană „All Black", într-unul din turneele efectuate în Marea Britanie, a înscris 156 încercări, dar a transformat numai 72 „ținte", adică numai 46% precizie în execuții. Din păcate în țara noastră nu s-au făcut asemenea statistici, dar sînt cunoscute două cazuri care pot rămîne în istorie : meciul Italia—Romînia (16—14) din 1953, cînd lipsa de precizie în asemenea lovituri ne-a costat victoria și meciul Locomotiva—Dinamo, din anul 1952, cînd s-au ratat nu mai puțin de 11 lovituri de la distanțe convenabile. Este drept că de atunci și pînă azi s-a mai îmbunătățit tehnica execuției loviturilor așezate și căzute, un exemplu pozitiv fiind meciul Romînia—Franța (15—18) din anul 1957, cînd toate punctele echipei noastre au fost realizate prin lovituri de picior.

Totuși, considerăm că în antrenamentul echipelor noastre nu se acordă o atenție destul de mare tehnicii execuției loviturii așezate și condițiilor de pregătire a loviturii.

Reușita unei „țînte" din lovitură așezată este în funcție de următorii factori :

1. Așezarea balonului într-o poziție potrivită în raport cu distanța de la care se execută lovitura.

2. Lovirea corectă a balonului.

Așezarea balonului. Din studiul făcut asupra jucătorilor care execută lovituri așezate, se poate ajunge la concluzia că există preferințe individuale. De pildă, unii jucători așază balonul cu vîrful în sus, indiferent de distanța de la care execută lovitura. Alții așază balonul cu vîrful înclinat spre țintă, adoptînd înclinația mare pentru distanță mare și o înclinație mai mică pentru distanțe mai mici. În fine, unii jucători, atunci cînd au de executat o lovitură de la distanță mică, înclină balonul spre executant.

La toate loviturile în mingea înclinată spre țintă, executantul caută să aplice vîrful bocancului în vîrful acesteia. Într-adevăr, o execuție precisă în aceste condiții trimite mingea spre stîlpii țintei. Un eventual insucces poate veni din următoarele cauze :

a) o minge cît de puțin unsuroasă sau udă face ca vîrful bocancului să alunece pe suprafața balonului și să-l trimită în altă direcție decît cea dorită ;

b) variațiile în construcția mingilor, greutatea diferită (de la 375 la 425 grame), care cer execuții și forțe diferite ;

c) o greșită așezare a mingii ;

d) greșita lovire a mingii (aplicarea forței pe o direcție excentrică).

Locul de așezare. Jucătorii care preferă să așeze balonul cu vîrful în sus, fac cu călcîiul o mică groapă, pentru a putea așeza unul din vîrfuri pe sol, încît mingea să aibă o stabilitate cît mai bună. Această „gropiță" nu cere nici o tehnică specială : o simplă rotare pe călcîi sau lovire cu vîrful bocancului a locului de execuție. Pentru loviturile lungi, atunci cînd jucătorul vrea să dea balonului o înclinație mai mare, se execută o „groapă", pentru a putea crea un spațiu liber vîrfului de jos al balonului. Această groapă pe care jucătorul o face lovind pămîntul cu vîrful bocancului are formă de U. Scopul creării ei este de a permite vîrfului bocancului să intre de jos în sus spre vîrful balonului. Prin urmare, balonul va fi așezat pe platforma dinspre țintă, iar vîrful mingii va fi complet liber pe pămînt. În Africa de Sud, unde terenurile sînt mai dure, se obișnuiește să se facă o mică movilă de nisip (pe marginea terenurilor sînt pregătite chiar săculețe speciale cu nisip) pe care se așază balonul. Pentru terenurile gazonate este necesar ca locul de așezare să fie bine pregătit, încît balonul să aibă înclinația dorită. De altfel, s-a văzut cu prilejul vizitei echipelor britanice la noi, grija și timpul pe care îl acordă pregătirii „gropii", acest lucru dovedind însemnătatea pe care ele o acordă acestei operațiuni.

Lovirea balonului. La toate loviturile, indiferent de distanță, piciorul de execuție trebuie să facă o mișcare amplă de pendulare înapoi — înainte, avînd drept axă articulația coxofemurală. Pendularea începe înapoi ; cînd piciorul de sprijin ajunge lîngă balon, piciorul de execuție trebuie să fie înapoi, puțin îndoit din genunchi, întinzîndu-se cu cît se apropie de balon, încît în momentul lovirii să ajungă la o extensie completă. Drumul piciorului însoțește o clipă drumul balonului în direcția țintei, ca și cum ar indica traiectoria, încetînd mișcarea la nivelul maxim de ridicare (pentru loviturile lungi și înalte) sau ceva mai jos (pentru loviturile mai scurte ca lungime). În momentul execuției, greutatea corpului este în întregime lăsată pe piciorul de sprijin, privirea fiind tot timpul îndreptată spre balon. Ca să-i obișnuiască pe jucători să mențină privirea pe balon, ceea ce duce și la o înclinație corectă a corpului înainte, evitînd greșeala frecventă de lăsare pe spate, unii antrenori au obiceiul să spună : „ridică ochii de pe minge numai atunci cînd auzi aplauzele". O greșeală frecventă este așezarea piciorului de sprijin prea departe de minge, fapt care obligă piciorul de execuție să efectueze o lovire insuficientă sau chiar loviri neprecise, determinate de lipsa de stabilitate a corpului.

Cei mai mulți jucători, cînd au de executat o lovitură lungă, lovesc balonul înclinat, cu vîrful bocancului, așa cum am arătat mai sus. În acest scop, unii specialiști țin seama de echipament, pornind de la principiul că un bocanc cu botul mai lat și o talpă mai groasă asigură o suprafață de lovire mai mare decît unul cu vîrful ceva mai ascuțit, care atinge o suprafață mai mică. Cel cu botul lat și talpa groasă — fiind mai greu — prezintă unele inconveniente în alergare. Experiența ne-a arătat că toți începătorii învață mai lesne lovitura cu vîrful piciorului. Am îngăduit execuții cu ristul sau șiretul doar jucătorilor care posedau o bună tehnică individuală sau celor care

aveau deprinderi gata formate din jocul de fotbal.

Zborul balonului. Bara transversală fiind la 3 m înălţime toţi jucătorii trebuie să asigure mingii suficientă înălţime în zbor. De aceea mingea este lovită în jumătatea ei inferioară, cît mai aproape sau direct pe vîrf.

Problema care se pune jucătorului este aceea de a asigura mingii un zbor sigur. Aceasta fiind ovală, rezistenţa aerului scurtează lungimea loviturii dacă ea se învîrteşte în zbor. Loviturile executate cu vîrful spre executant dau — prin specificul lovirii — o rotare spre executant. De asemenea, loviturile executate greşit asupra mingii orientate cu vîrful spre înainte îi dau o rotare spre executant înapoi. În fine, unele execuţii defectuoase dau rotiri anormale. De altfel, tehnicienii ştiu foarte bine — după felul cum se roteşte mingea în aer — dacă lovitura a fost executată în avantajul lungimii sau nu. O execuţie corectă face ca mingea să plece din vîrful piciorului, avînd în aer o rotire lentă, cauzată de rezistenţa aerului şi — mai ales — de punctul de aplicare a loviturii. Asemenea lovituri merg la distanţe mari. Aşezările verticale au în privinţa rotirii lente avantajul cel mai mare. De aceea, unii jucători experimentaţi, atunci cînd execută o „ţintă" după încercare, aşază mingea la 15—20 metri de ţintă (pentru încercările din apropierea stîlpilor), cu vîrful în sus.

Dacă am lua drept criteriu pentru un zbor înalt execuţiile jucătorilor care aşază mingea cu vîrful în sus, pentru o lovitură la mică distanţă mingea trebuie lovită cît mai aproape de vîrful de jos (fig. 1). În asemenea condiţii mingea se ridică repede şi traiectoria sa are minimum de lungime. Pentru o aşezare identică, dar pentru o lungime mai mare, mingea va fi lovită ceva mai sus (fig. 2). Dacă la primul fel de lovitură

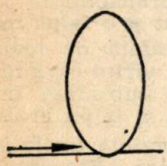


Fig. 1

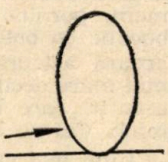


Fig. 2

a fost necesar un elan de cîţiva paşi sau nici un elan, pentru a doua lovitură elanul va fi desigur mai mare, căci este nevoie de aplicat şi o forţă mai mare, traiectoria fiind şi ea mai înaltă. Pentru o aşezare mai departe de stîlpi, lovirea se face într-un punct şi mai înalt, care însă nu trebuie depăşit (fig. 3).

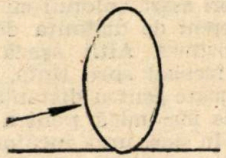


Fig. 3

Aici rotarea mingii în aer va fi mai mică, dar forţa de execuţie mai mare.

Mingea. În practica loviturilor aşezate s-a dovedit că variaţia construcţiei mingilor cu care se joacă este un impediment serios în reuşita loviturilor. De altfel, acesta este un fenomen general deoarece fabricaţia mingilor, deşi dimensiunile sînt stabilite de regulament, diferă de la ţară la ţară. În Anglia, în oraşul Rugby, se fabrică mingea „Match" din patru bucăţi de piele. Cu această minge se joacă mai toate meciurile din „Turneul celor cinci naţiuni". În Franţa se fabrică mingi din patru şi şase bucăţi, care au însă alt profil — totuşi reglementar — decît mingile englezeşti. În Africa de Sud se joacă cu mingi făcute din opt bucăţi şi ceva mai ascuţite. În ţara noastră s-au făcut diferite modele de mingi, din patru, şase şi opt bucăţi, noi avînd cea mai mare variaţie de fabricaţie. Tipul actual de minge cu valvă ni se pare foarte reuşit şi reprezintă media dintre baloanele engleze şi franceze. Problema aceasta este destul de importantă şi este bine ca cel puţin noi să ajungem la un tip unic, cu care jucătorii să poată deprinde execuţii precise.

Antrenamentul. Este bine ca fiecare echipă să aibă cel puţin doi jucători specialişti în executarea acestor lovituri. Ei vor trebui desemnaţi la începutul sezonului, iar antrenamentul lor trebuie să se concentreze asupra felului cum se pregăteşte şi se execută lovitura. În cadrul pregătirii individuale după ce s-a stabilit tehnica convenabilă jucătorilor respectivi, aceştia trebuie să efectueze cel puţin 30 lovituri de la diferite distanţe şi sub diferite unghiuri. Se începe de la o perpendiculară pe bara transversală şi se trece apoi spre lateral, dreapta şi stînga, de la diferite distanţe în raport cu un-

ghiul de tras. Această metodă de la ușor la greu (de la deschiderea largă a unghiului, la îngustarea lui) asigură obișnuința cu diferite poziții. În prima perioadă se exersează loviturile după un efort de o intensitate redusă, iar pe măsură ce execuțiile se îmbunătățesc se trece la îngreunarea condițiilor, exersînd loviturile mai spre sfîrșitul lecției, deci după ce s-au efectuat alte exerciții, ceea ce obligă execuția loviturii așezate în condiții de oboseală, asemănătoare cu cele de joc.

În privința alegerii jucătorilor ce urmează să execute loviturile este limpede că cei cu o greutate mai mare au forță de lovire mai mare. De obicei aceștia execută loviturile de la distanțe mai mari. Jucătorii cu o greutate mai mică sînt aleși să execute loviturile de la distanță mai mică. (Recordul distanței cunoscut în Anglia este o lovitură de la 55 m dintr-un unghi de aproximativ 45 grade).

Însemnătatea execuției loviturii de picior așezată este — desigur — cunoscută de toți tehnicienii noștri. Avem nădejdea că modestul aport pe care îl aduc rîndurile de mai sus, va contribui la perfecționarea execuțiilor, la realizarea unor rezultate mai bune.

Bibliografie

Major R. A. Chrystal : „Rugby Football" ; Editura Herbert Jenkins Limited, London.

Dannie Craven : „On Rugby"; Editura R. Beerman, Capetown.

Federation Française de Rugby : „Manuel pour l'enseignement du Rugby", Ediția IV.

Rugby League Football : „Know the game".

Arthur Vogel : „Rugbi", tehnică, tactică, antrenament ; Editura Cultură Fizică și Sport 1953.

Din experienţa celor mai buni halterofili

ŞTEFAN PETRESCU
antrenor emerit

Valoarea ridicată a recordurilor la care s-a ajuns astăzi la haltere este rezultatul unui antrenament asiduu, judicios dozat şi orientat.

Cifre ca 512,5 kg record mondial al categoriei grea realizat de Paul Anderson şi 345 kg record mondial al categoriei cea mai uşoară realizat de Stogov reprezintă performanţe care uimesc.

Printre ridicătorii de greutăţi care s-au afirmat în ultimul timp pe plan mondial sînt şi A. Minaev (U.R.S.S.), recordman mondial la categoria uşoară, Tommy Konno (S.U.A.), recordman mondial la categoria semimijlocie, A. Medvediev (U.R.S.S.), campion mondial la categoria grea, T. Lomakin (U.R.S.S.), recordamn şi campion mondial la categoria mijlocie şi A. Vorobiov, recordman, campion mondial şi olimpic la categoria semigrea.

Credem că este util şi interesant să prezentăm cititorilor noştri extrase din ciclurile de antrenamente folosite de cîţiva din aceşti valoroşi sportivi în perioada cea mai intensă a antrenamentului, etapa premergătoare concursului.

Menţionăm că această etapă, care ilustrează în modul cel mai fidel natura şi orientarea antrenamentului în haltere durează aproximativ 3—4 săptămîni. În acest timp antrenamentele urmăresc să valorifice calităţile fizice şi deprinderile tehnice dezvoltate în etapa anterioară. Prin execuţii tehnice integrale, avînd sarcini de încărcare cît mai apropiate de condiţiile de concurs şi de posibilităţile maxime ale halterofililor, se urmăreşte valorificarea gradului de antrenament obţinut. Accentul se pune deci pe perfecţionarea procedeelor clasice — împins, smuls şi aruncat — mărind încărcarea barei şi trecînd de la încercările repetate la încercări unice.

Pentru a crea o reprezentare mai completă asupra antrenamentului halterofililor trebuie arătat că la haltere se folosesc antrenamentele pe toată durata anului şi eforturile maxime.

Cu excepţia perioadei despre care s-a vorbit şi a etapelor de repaus — relativ scurte — care se acordă după fiecare concurs, în rest perioadele de antrenament au aceleaşi caracteristici generale. Se urmăreşte în general dezvoltarea forţei şi vitezei şi se lucrează pentru perfecţionarea execuţiilor tehnice. Exerciţiile utilizate pentru rezolvarea acestor două sarcini principale se execută fără încărcări maxime, accentul fiind pus pe numărul de repetări care asigură creşterile calitative şi cantitative.

Şi acum iată cum arată conţinutul antrenamentelor din perioada premergătoare concursului la trei dintre halterofilii citaţi mai înainte.

Notările vor fi citite astfel : numărătorul = greutate planificată pentru ridicare, numitorul = numărul de repetări, numărul întreg = numărul reprizelor.

De exemplu $\frac{60}{3} = 2$, înseamnă că 60 kg se ridică de trei ori consecutiv în două reprize.

Halterofilul sovietic A. Minaev, care anul trecut a îmbunătăţit de două ori recordul mondial la categoria semiuşoară şi-a condus pregătirea folosind următoarea schemă :

Împins cu ambele brațe : $\frac{60}{3}2$; $\frac{70}{3}$; $\frac{80}{3}$; $\frac{90}{2}$; $\frac{100}{2}$; $\frac{110}{1}$; $\frac{115}{1}$; $\frac{70}{3}$;

Smuls (procedeul prin forfecare) : $\frac{60}{3}$; $\frac{70}{2}$; $\frac{80}{2}$; $\frac{90}{1}$; $\frac{100}{1}$; $\frac{105}{1}$; $\frac{70}{2}$;

Aruncat (procedeul prin fandare) : $\frac{90}{2}$; $\frac{100}{2}$; $\frac{115}{1}$; $\frac{125}{1}$; $\frac{135}{1}$; $\frac{140}{1}$;

Ridicat la piept și aruncat fără fandare : $\frac{90}{2}$; $\frac{100}{2}$; $\frac{110}{2}$;

Trageri pentru smuls (cu brațele) : $\frac{95}{3}$; $\frac{105}{3}$; $\frac{115}{3}$;

Trageri pentru aruncat : $\frac{140}{3}$; $\frac{150}{2}$; $\frac{160}{2}$;

Rezultatele obținute în concurs de Minaev cu 5 zile mai tîrziu au fost :

împins	—	117,5 kg record mondial
smuls	—	105 kg
aruncat	—	140 kg
Total		362,5 kg record mondial

Tommy Konno (categoria semimijlocie — 75 kg), singurul ridicător din echipa S.U.A. care a cucerit un titlu la ultimul campionat mondial disputat la Teheran în 1957, a întrebuințat următoarea schemă :

Împins cu ambele brațe : $\frac{60}{5}$; $\frac{60}{3}$; $\frac{85}{3}$; $\frac{100}{3}$; $\frac{120}{2}$; $\frac{110}{3}$; $\frac{130}{1}$;

Smuls direct : $\frac{60}{3}$; $\frac{80}{2}$;

Smuls în hochei : $\frac{70}{2}$; $\frac{90}{2}$; $\frac{100}{2}$; $\frac{110}{2}$; $\frac{120}{1}$; $\frac{127,5}{1}$; $\frac{100}{2}$;

Aruncat (ridicat la piept în hochei) : $\frac{120}{2}$; $\frac{140}{1}$; $\frac{150}{1}$; $\frac{160}{1}$; $\frac{150}{2}$;

Genuflexiuni : $\frac{130}{3}$; $\frac{150}{2}$; $\frac{175}{2}$;

Exerciții pentru mușchii triceps : $\frac{40}{10}3$;

Împins din culcat : $\frac{100}{3}$; $\frac{120}{3}$; $\frac{130}{3}$; $\frac{140}{3}$;

În concurs, după 7 zile, Konno a reușit să efectueze următoarele ridicări :

împins	—	135 kg
smuls	—	122,5 kg
aruncat	—	162,5 kg
Total		420 kg

Excepțional ridicător de categorie grea, Alexei Medvediev, s-a antrenat după următoarea schemă :

Impins (pus de două ori la piept din start):	$\frac{80}{2}$;	$\frac{100}{2}$;	$\frac{110}{2}$;	$\frac{120}{2}$;	$\frac{130}{2}$;	$\frac{140}{2}$;	$\frac{150}{2}$;
Smuls direct fără fandare:	$\frac{100}{2}$;	$\frac{110}{2}$;	$\frac{120}{2}$;	$\frac{125}{1}$;	$\frac{115}{1}$;		
Luat la piept fără aruncat:	$\frac{135}{2}$;	$\frac{145}{2}$;	$\frac{155}{2}$;	$\frac{165}{2}$;	$\frac{175}{1}$;	$\frac{180}{1}$;	
Impins larg:	$\frac{110}{3}$;	$\frac{120}{3}$;	$\frac{130}{3}$;				

Medvediev a obținut titlul de campion mondial la Teheran, învingînd categoric pe argentinianul Silvetti, egalul lui Anderson la Jocurile Olimpice de la Melbourne, cu următoarele ridicări:

împins —	165 kg
smuls —	147,5 kg
aruncat —	187,5 kg
Total	500 kg

După cum se poate observa, aceste scheme reprezintă ultimul antrenament greu, de verificare, cu 5—7 zile înainte de competiție, după care curba de efort scade cu cca. 10—15% pînă la ultimul antrenament dinaintea concursului, care este mult mai ușor.

Acest antrenament greu reprezintă punctul culminant al unei curbe de efort progresive dezvoltată în perioada premergătoare concursului, la începutul căreia greutățile maxime folosite sînt cu cca. 20% mai mici decît cele mai bune rezultate de concurs obținute anterior.

Pentru crearea unui muzeu sportiv

Muzeul este oglinda retrospectivă a omenirii. Muzeul este albumul cu cele mai prețioase amintiri pe care generațiile și-l trec una alteia. Dar muzeul este înainte de toate operă de istorie; și o activitate fără istorie este ca un lucru suspendat în eter, ca un om fără trecut. Muzeul urmează deci și impune, într-un fel, legile științei : culegerea datelor, prelucrarea lor metodică, prezentarea lor. Muzeul trebuie să devină nu numai arhivă, depozit de relicve, colecție sau „aide-mémoire", ci o adevărată școală fără bănci, în care instruirea se face cu ochii și cu mintea. La muzeu, pe temeiul trecutului se poate înălța cunoașterea și mai buna înțelegere a prezentului și viitorului. Nu este oare comparația una din premisele cunoașterii ?

Toate aceste puncte de vedere ne-au îndemnat să pledăm pentru înființarea grabnică a unui **muzeu al sportului.** (Titulatura de **muzeu al culturii fizice** nu ni s-a părut indicată, ținînd seama de sfera de cuprindere ce ar reveni unei astfel de instituții). Strălucitele succese obținute de mișcarea noastră sportivă în ultimii zece ani nu trebuie să ne facă să uităm începuturile timide ale acestor performanțe. Simpla inventariere a acestor succese, etapă cu etapă, ar constitui piese de muzeu. Din păcate, nu cunoaștem vreun resort al organizației noastre sportive care să fi păstrat undeva, în mod sistematic, toate amintirile palpabile ale celor mai de seamă evenimente sportive din ultimii zece ani : afișe, programe, cupe, medalii, diplome, documente etc. Într-o recentă „invitație la cercetare istorică" („Sportul Popular" nr. 3146 și 3147 din 21 ianuarie și 23 ianuarie 1958), tov. Țicu Simion arăta pe drept cuvînt cît de anevoioasă este astăzi — în lipsa unei vaste documentații — socotirea realizărilor dintr-o perioadă restrînsă, apropiată, extrem de bogată în înfăptuiri, dar totuși scurtă din punct de vedere istoric.

Cu atît mai dificilă devine desigur reconstituirea unei perioade ce se întinde între limitele celor 6—7 decenii cît numără istoria sportului în Romînia. Reconstituirea și reconsiderarea în spirit științific a acestei epoci este o datorie nu numai față de istorie ci și față de generația tînără de sportivi. Cultivarea tradițiilor valoroase — și în sportul nostru acestea nu lipsesc — este deopotrivă o operă educativă. Fiecare sportiv de astăzi e bine să cunoască — prin filtrul dialecticii — cum au făcut sport părinții săi, bunicii săi, strămoșii săi. Nu este normal să lăsăm pe cineva să creadă că abia ieri am aflat ce înseamnă sportul. Noi știm că de la 23 August 1944 practicăm **altfel** sportul, că avem de atunci un **sport nou,** că ne-am creat o mișcare de **cultură fizică.** Dar acest uriaș progres nu ne orbește încît să nu vedem că și pînă atunci în țara noastră oamenii au făcut sport, după legile și cu toate tarele vremii. Totul este însă de pe ce poziții privești aceste lucruri !

Se desprinde de aici ideea conjugării eforturilor pentru **întocmirea istoriei sportului romînesc** (după criterii științifice care nu se prea potrivesc cu ciudatele periodizări și împărțiri pe subcapitole propuse de tov. Țicu Simion) și pentru **înființarea unui muzeu al sportului romînesc.** Activitățile acestea merg mînă în mînă pentru că strîngerea și culegerea datelor și documentelor pentru una este direct folositoare și celeilalte.

Muzee sportive există în multe țări ale Europei și din acest punct de vedere sîntem oarecum rămași în urmă. S-au făcut cunoscute prin prezentarea lor artistică și prin eficiența morală : Muzeul Comitetului Internațional Olimpic de la Lausanne, Muzeul de gimnastică și sport de la Basel, muzeele sportive de la Stockholm și Helsinki,

Muzeul de cultură fizică de la Praga, Muzeul sportiv de la Varşovia, muzeele privind istoria sporturilor de iarnă şi în special a schiului din ţările scandinave şi din Austria.

În afara timidelor încercări ale Comitetului Olimpic Romîn, nu s-a făcut nici un efort la noi pentru punerea bazelor unui muzeu sportiv. Din cauza aceasta o mulţime de documente, de relicve, de testimonii sînt pe cale de a pieri sau vor dispare pierzîndu-li-se urma. Trebuie să ne gîndim că majoritatea suvenirurilor, pieselor rare, cărţilor şi publicaţiilor sportive vechi, plachetelor, insignelor, cupelor, medaliilor, diplomelor, premiilor, adesea chiar majoritatea materialelor sportive de altă dată, se află în proprietate particulară. Nu zace oare un bătrîn velociped, supus ruginirii şi distrugerii într-o curte de pe str. Dr. Felix din Bucureşti ? Medalia olimpică de bronz, diploma de onoare şi fotografiile meciurilor noastre din turneul olimpic de rugbi (1924) se află într-un scrin personal. Sportivi vechi din ţara noastră (Mircea Iconomu, Virgil Ion, arh. Soare Sterian, Virgil Economu, D. Raiciu, Gh. Csegezi, N. Marinescu şi mulţi alţii) posedă fără îndoială nenumărate mărturii ale activităţii sportive din trecut.

Prima sarcină a unei asemenea instituţii muzeologice ar fi deci strîngerea obiectelor care prezintă vreun interes istoric, ştiinţific sau artistic. Aceasta se poate realiza prin daruri sau achiziţii. Federaţiile sportive în primul rînd trebuie să aprovizioneze muzeul cu materiale. Se va recurge bineînţeles şi la sprijinul frăţesc al muzeelor existente (arheologic, de ştiinţe naturale, militar, folcloristic etc.), ca şi al bibliotecii, arhivei şi magaziei Institutului de Cultură Fizică.

Păstrarea acestor materiale şi expunerea lor (pentru a fi văzute de public), impun găsirea unui local adecvat, care poate fi mai modest la început. (La Varşovia, de pildă, muzeul sportiv a fost inaugurat în localul Comitetului orăşenesc de cultură fizică şi sport). Exponatele trebuie grupate pe ramuri de sport (box, ciclism, scrimă etc.) sau pe grupe de sporturi (sporturi de iarnă, sporturi nautice etc.). De asemenea, s-ar putea face prezentări pe teme date (ca : prezenţa romînească la Jocurile Olimpice; sporturile noastre naţionale; 60 de ani de ciclism în Romînia; educaţia fizică în şcoli etc.). Acestea din urmă s-ar putea alcătui şi sub forma unor **expoziţii mobile** (organizate de viitorul muzeu). Un loc special va fi rezervat în muzeu operelor de artă cu subiect sportiv (picturi, sculpturi, grafică, ţesături etc.). Dacă acest muzeu ar reuşi să înjghebeze **un stand închinat sportului muncitoresc din ţara noastră**, ar cîştiga desigur un plus de originalitate şi şi-ar face cu prisosinţă datoria de educator.

Fără îndoială că succesul unei asemenea acţiuni nu poate fi asigurat decît cu participarea unor oameni inimoşi, iubitori pasionaţi ai sportului, cunoscători competenţi şi de bun gust. Printre ei, sufletul activităţii trebuie să fie custodele viitorului muzeu.

Relaţiile cu muzeele străine de specialitate pot fi de mare folos prin schimburi de exponate, prin schimburi regulate de documentaţie, informaţii şi materiale propagandistice.

Nu pretindem a fi epuizat subiectul ; nu am făcut decît să spunem ceea ce credem, în acest domeniu care lipseşte deocamdată sportivilor noştri, dar care le va deveni desigur scump în curînd.

VICTOR BĂNCIULESCU

Intîlnire cu un asistent de la Institutul de Cultură Fizică

Prof. VIRGIL ROȘALA

Adresîndu-mă cu o altă ocazie și tot pr'n paginile acesteireviste, tinerilor profesori de educație fizică, căutam să arăt, **că în meseria noastră destoinicia începe să apară abia după trecerea anilor plini de sîrguință prin institut, în încleștarea cu problemele muncii de pe teren.** Și făceam adaus, **că cine nu duce mai departe și nu dezvoltă, după ale sale puteri, cunoștințele și întreaga zestre adunată în anii de ucenicie, va ajunge să predea o materie moartă.**

Aceste îndemnuri au fost îndreptate și înspre atenția tinerilor absolvenți, desemnați a duce muncă mai departe chiar în cadrul institutului.

Bine este ca, de la început, asistenții să știe că alegerea lor, în calitate de colaboratori la una din catedrele practice, nu înseamnă **consacrare,** cît mai de grabă o **chemare** la startul unei curse lungi, semănată cu multe obstacole pe traseu. S-ar putea ca o bună parte dintre ei să atingă linia de sosire. Cursa însă nu va putea fi cîștigată decît numai de cei ce ajung să ridice calitatea muncii lor cu studenții pînă la puterea binefăcătoare a unei ploi liniștite și abundente de vară asupra unui pămînt uscat de secetă.

Tot de timpuriu este folositor a se începe, treptat, dar fără scăpare din vedere, cultivarea în fiecare cadru didactic tînăr a însușirilor necesare unui viitor șef de catedră, introducîndu-l în toate problemele și răspunderile ce se leagă de o atare misiune. Fără această largă perspectivă în munca și îndrumarea ce primește, asistentul se dezvoltă ca o plantă ce crește la umbră.

Munca unui asistent este bine conturată și se bucură de mai multă continuitate și liniște decît a responsabilului de catedră sau a șefilor de lucrări, prinși cu toții de sarcini și de răspunderi mai grele. Această situație poate face din activitatea asistentului munca cea mai frumoasă, și cea mai plină de rod.

Studenții nu sînt făpturi construite după același calapod ; fiecare își are individualitatea proprie. În cursul unui an școlar, cu deosebire într-un Institut de Cultură Fizică, se petrec în studenți transformări importante de care trebuie să se țină seama. Nimeni nu este într-o situație mai favorabilă de a cunoaște și urmări de aproape aceste prefaceri, decît asistentul.

În acest scop, lecțiile personale cu diferitele grupe, nu ajung. E necesar să știi cum muncesc aceleași grupe, în alte ramuri practice, cu alți oameni, sau la seminariile și lucrările practice ale catedrelor teoretice, unde spiritul de observație, judecata, convingerile, puterea de informație și de exprimare se pun în lumină mai clar decît oriunde. Se pot obține date interesante observîndu-i cum muncesc în organizațiile lor studențești. Sînt prețioase constatările culese din felul cum își întrebuințează energia și timpul liber. Simțindu-se observați cu interes, ei se leapădă singuri de anumite păcate. Chiar atunci cînd operația nu reușește pe deplin, încă se petrec în conștiința lor procese de pe urma cărora studenții, grupa din care fac parte și instituția au numai de cîștigat.

Faptul că ai reușit, într-un timp relativ scurt după prezentarea studenților în institut, să-i cunoști, după nume, pe fiecare din grupele cu care lucrezi, și să înregistrezi poziția lor față de punctualitate — care sare în ochi de la cea dintîi ședință de lucru cu ei — dovedește un pas însemnat pe drumul cel bun.

Fără să exagerezi, pentru că energia și timpul d-tale trebuie dirijate și folosite în multe direcții, te îngrijești de o bună pregătire fizică, care să te ajute

să demonstrezi, în orice moment, cu sublinieri — arătînd îndemînare şi eleganţă — o mişcare sau un exerciţiu de gimnastică mai dezvoltat, să suporţi o fază de joc sau un fragment dintr-o probă de atletism cu uşurinţă, cu naturaleţe, fără să te copleşească povara efortului.

Asemănarea corpului omenesc cu o maşină, şi căutarea de performanţe cu orice preţ, au dus în toate timpurile spre abuzuri. Avertismentele medicilor de specialitate, că **„piesele"** maşinii omeneşti odată degradate anevoie se mai repară, nu trebuie uitate nici cînd administrăm altora efortul, nici cînd ni-l aplicăm nouă înşine.

Indiferent de conţinutul specific pe care îl îmbracă antrenamentul d-tale personal, din el să nu lipsească un lucru simplu, aş spune ridicol de simplu : **„înviorarea de dimineaţă"**. Scheletul acestei înviorări e bine să fie construit din următoarele elemente : **o scurtă alergare, principalele mişcări ale trunchiului** (îndoiri uşoare înapoi şi aplecări înainte, răsuciri şi îndoiri laterale, eventual rotări), **cîteva sărituri libere şi o mişcare naturală de liniştire a organismului.**

Pînă astăzi viaţa de toate zilele nu ne-a pus la îndemînă alt mijloc, pentru a ne arăta cît de unitară este fiinţa omenească în alcătuirea ei şi cît de uşor poate fi ea străbătută de fiorul dragostei de viaţă şi de acţiune, decît aceste elementare mişcări executate în răcoarea dimineţii.

Articolul de faţă nu îngăduie să mă opresc cu tot răgazul asupra acestei probleme peste care profesorii de educaţie fizică, asistenţii, studenţii şi sportivii în general, trec cu o uşurinţă de neiertat.

Totuşi, nu voi merge mai departe fără să fac o scurtă anticipaţie. O experienţă îndelungată, al cărei început depăşeşte termenul întîlnirii mele cu institutul, mă face să cred că cine nu a ajuns să simtă necesitatea arzătoare a acestor mişcări şi să soarbă prin ele bucuria trezirii fizice şi spirituale pe care o aduc, acela este străin de multe rosturi ale mişcării şi ale misiunii noastre. Ochiul deprins să privească cu atenţie natura, nu se poate să nu fi observat în faptul dimineţii, o lume întreagă de vietăţi, de la cele mai mărunte şi pînă la sălbăticiunile mari ale pădurii, cum îşi dezmorţesc mădularele şi-şi ascut simţurile — răspunzînd unei cerinţe naturale — înainte ca cele dintîi săgeţi ale soarelui să străbată văzduhul... De ce oare singur omul se îndeamnă aşa de greu să smulgă, în zorii zilei, cîteva minute unei amorţeli prelungite în pat ?... Un prieten, dinafara specialităţii noastre, dar cu interes şi preţuire pentru ea, mă întreba odinioară sub ce semne se anunţă înclinaţiile profesionale ale unui viitor profesor de educaţie fizică. N-am pregetat un moment să aşez în primul rînd **stăruinţa** şi **pasiunea** cu care unii dintre ei — încă studenţi fiind — îndeplinesc acest ritual de dimineaţă. Pentru că acolo unde s-a înfăptuit biruinţa aceasta, sfărîmînd într-un elan tineresc cătuşele inerţiei şi ale comodităţii, putem avea certitudinea că se găsesc întrunite condiţiile şi pentru cîştigarea unor bătălii mai grele.

De acest obicei trebuie molipsiţi, cît mai repede posibil, studenţii. Se cere ca începutul să fie pregătit cu grijă. În acest scop — şi numai o scurtă perioadă — asistentul va sacrifica o parte din timpul dimineţii sale spre a fi în institut cu 30 de minute înaintea orei obişnuite de deşteptare. Viaţa studenţilor, concentrată întreagă în jurul institutului — cămin, cantină, săli de cursuri, laboratoare, bibliotecă — asigură condiţia principală a unei acţiuni unitare, pornită pe un front larg de către asistenţii de la toate catedrele practice, şi cu toate grupele. Înviorarea se va face de preferinţă în aer liber, indiferent de condiţiile atmosferice, luîndu-se măsurile de igienă corespunzătoare. După un timp relativ scurt — în funcţie de interesul şi pregătirea grupelor în a-şi duce singure lucrul mai departe — asistentul se va retrage, rezervîndu-şi timpul ca din cînd în cînd să urmărească munca şi să dea îndrumări spre a o face variată şi antrenantă.

După ce va înceta conducerea efectivă a înviorării de către asistenţi, grupele anului I vor putea fi conduse de către colegii lor mai mari din anii III şi IV, dacă se va simţi această nevoie. Prin organizarea lor, prin iniţiativa şi forţele proprii, grupele sînt în stare să continue cu succes această acţiune. În cea mai slabă grupă ce ne putem închipui, se vor găsi 2—3 studenţi care să simtă răspunderea şi mîndria bărbătească de a duce o astfel de întreprindere la bun sfîrşit, chiar dacă pe drum se vor pierde cîţiva adormiţi.

Conținutul acestor programe de dimineață își va păstra caracterul de înviorare generală, fără raportare la sportul preferat, sau la specializarea respectivă a studenților în institut.

În munca d-tale de azi și de totdeauna silește-te să introduci **ordine, punctualitate** și **măsură.**

Ordinea în acțiunile și programul d-tale de peste zi te scutește de multă alergătură și enervare, ajutîndu-te să-ți întrebuințezi timpul cu cel mai mare folos.

Grija pentru buna rînduială în lucrurile dinafară, influențează organizarea lăuntrică: cugetarea. Puține persoane, dezordonate în viața de toate zilele, gîndesc și-și exprimă ideile în mod organizat, sau dovedesc o voință neclintită.

Caută să fii **punctual** nu numai în lucrările d-tale strict personale, ci în toate relațiile cu oamenii și cu tovarășii de muncă. **Din acest punct de vedere să fii fără greșeală în raporturile cu studenții.** Nu putem comite un păcat mai grav în munca noastră cu tineretul, decît trecînd cu nepăsare peste această regulă elementară de omenie și de educație cetățenească. În atitudinea studenților față de punctualitatea riguroasă se reflectă concepția asistenților asupra disciplinei în general. **Azi ca studenți, mîine ca profesori și educatori, tineretul acesta se va comporta așa precum a văzut și a învățat, în primul rînd de la dv.**

Rezultatele unei munci **cumpănite** sînt trainice. În locul unei activități agitate, grăbite și împrăștiate, de pe urma căreia nu rămîi decît cu iluzia că depui o muncă rodnică, organizează-ți cu îngrijire programul și alege-ți o cadență pe care să o poți susține timp îndelungat. Firile cu un sistem nervos sensibil au nevoie mai mult de frînă decît de accelerator. La solicitările unui astfel de sistem ar trebui să ai o rezistență de două ori mai mare pentru a nu te frînge la jumătatea drumului.

Harnicii lucrători ai pămîntului știu, că pentru a avea rod bun țarina trebuie nu numai lucrată cu temei și hrănită cu îngrășămînt de cea mai bună calitate, ci și lăsată să se odihnească sub zăpada iernii. **Altfel, pămîntul sărăcește, așa cum sărăcește și se ruinează și organismul omenesc de cîte ori întrece măsura și nu-i dăm răgazul să se refacă la timp și cu îndestulare.**

Adeseori asistenții începători trec printr-o criză de **autoritate** din care nu scapă totdeauna ușor. Ei pun această închipuită stare de inferioritate pe seama unei diferențe prea mici de vîrstă între ei și studenți. Împotriva firii lor, unii dintre ei adoptă o atitudine nenaturală, rigidă, distantă, în speranța că pe această cale își pot asigura mai ușor ascultarea și respectul ce li se cuvine.

Ceea ce asistentul consideră un neajuns, reprezintă de fapt o prețioasă calitate. **Vîrstele apropiate presupun înrudire de simțiri, de năzuințe, și avînt,** situație pe care studenții o primesc totdeauna cu bucurie. Față de profesorii mai în vîrstă — oricît de aleasă ar fi atitudinea lor în viață și învățătura ce răspîndesc — studenții mai păstrează o umbră de rezervă, poate tocmai din cauza ocupării unor locuri diferite pe traiectoria vieții. **Punerea de acord cu clocotul de simțire și interese ce frămîntă tineretul nu se poate face printr-o silință căutată, ci numai pe cale naturală de către profesorii ce și-au păstrat nealterată întocmirea sufletească din tinerețe.**

Dobîndirea autorității cunoaște alte căi decît cele ale unei atitudini reci și forțate, ce îndepărtează și înstrăinează asistentul de studenți. Autoritatea se cîștigă și se păstrează prin **sinceritate** și **căldură în munca cu studenții**; printr-un **interes viu** în pregătirea și împrospătarea, de la o zi la alta, a lecțiilor; prin **forma îngrijită** în care le ții; prin **optimismul robust** care te însuflețește și-ți alimentează încrederea în studenți, chiar în fața celor mai mari insuccese ale lor; **prin modul cum știi a le trezi interesul și întări răbdarea în efort**; arătînd studenților **că nu-ți sînt indiferente însușirile lor bune** — că le cunoști și le prețuiești — dar tot așa de limpede făcîndu-i să simtă **că nu-ți sînt necunoscute nici slăbiciunile lor,** mobilizînd în ei toate forțele spre a scăpa de ele.

Autoritatea nu se dobîndește numai decît printr-o muncă fără de greșeală. Nu odată vei greși, atît în ce privește fondul cunoștințelor cît și prin modul cum îi vei trata pe studenți ca oameni. De astfel de greșeli nu sînt scutite nici cadrele didactice cu mai multă experiență. Important este ca într-o acțiune în care interesează nu numai cantitatea și calitatea cunoștințelor, dar în egală măsură formarea studenților ca cetă-

ţeni şi educatori, **să ştii a-ţi recunoaşte greşeala.** În chipul acesta îţi arăţi preţuirea şi încrederea în studenţi. Departe de a te micşora, printr-o astfel de atitudine îţi întăreşti autoritatea în faţa lor.

O astfel de atitudine vă deschide calea spre a vorbi studenţilor, cu greutate, atît în ce priveşte problemele didactice cît şi în cele mai delicate chestiuni de educaţie. Multe adevăruri trebuie spuse răspicat studenţilor în primul rînd de către dv., care prin programul de muncă, prin legătura zilnică de mai multe ceasuri cu aceiaşi studenţi, sînteţi cei mai de aproape îndrumători ai lor. Tinereţea nu este o piedică, ci condiţia cea mai favorabilă pentru a arăta unui student — dacă se iveşte cazul — că un slab interes la învăţătură, fără semne de îndreptare, neglijenţă repetată în punctualitate sau alte abateri de la disciplină — după toate ajutoarele primite — fac din prezenţa lui o prea grea povară ; că purtarea altui student frînează activitatea anului din care face parte sau stropeşte cu noroi obrazul instituţiei ; că institutul nu poate şi nu are dreptul să ducă în spinare un astfel de balast.

Una din cele mai luminate minţi ale veacurilor din urmă ne-a lăsat această mărturisire într-una din operele sale : **„Dorinţele noastre sînt presentimentele posibilităţilor noastre, crainicii lucrurilor pe care vom fi în stare să le înfăptuim..."** *)

Cine ar putea ilustra, odată mai mult, puterea acestui adevăr, decît tinerii asistenţi, încrezători în forţele lor şi neclintiţi în hotărîrea de a-şi atinge ţelurile în viaţă.

*) W. Goethe — Poezie şi adevăr, vol. I traducere şi studiu introductiv de acad. Tudor Vianu, pag. 422. Editura de stat pentru literatură şi artă, 1955.

Din activitatea secțiilor de medicină a culturii fizice

Nu de mult a avut loc în Capitală analiza activității depuse de secțiile și cercurile de medicina culturii fizice din întreaga țară, ce aparțin Societății Științelor Medicale.

Au participat persoane cu activitate veche și bogată în domeniul medicinii sportive cum sînt : prof. univ. dr. Fl. Ulmeanu, conf. univ. dr. Iliescu, conf. univ. dr. A. Ionescu, dr. Tr. Dumitrescu, dr. M. Georgescu, dr. A. Strugurescu, dr. Ov. Popescu, dr. Octavian Popescu, dr. A. Deculescu, dr. N. Zega, dr. R. Ludu, dr. A. Lăzăroiu (București), dr. T. Petrovici (Timișoara), dr. O. Chețianu, dr. V. Grigore, dr. M. Ioanete (Cluj), dr. E. Balogh (Tg. Mureș), dr. L. Taus (Orașul Stalin), dr. Gh. Rusu (Iași), dr. R. Valentin (Constanța), dr. S. Avramoiu (Craiova), dr. L. Georgia (Sibiu), dr. I. Adamschi (Oradea), dr. I. Emanoil (Ploești) și dr. Gh. Popovici (Bacău) la care s-au mai adăugat profesori de cultură fizică medicală, reprezentanți ai Ministerului Învățămîntului și Culturii și U.C.F.S. (era bine dacă ar fi luat parte și un reprezentant al Ministerului Sănătății).

Ședința a fost precedată de comunicarea unor referate științifice axate pe o singură temă : scoliozele. Astfel, au fost prezentate următoarele lucrări :

Dr. **B. Marinescu**, „Scolioza și inegalitatea plantară la școlari" ; dr. **A. Strugurescu**, dr. **I. Vilcu** și **Paladian** „Contribuții la problema depistării precoce a scoliozei" ; dr. **R. Ludu**, prof. **Florica Ludu**, „Scolioza în raport cu sportul de performanță" ; dr. **Ovidiu Popescu** „Tratamentul complex al scoliozelor" ; dr. **Schwartz**, dr. **Țurcan**, dr. **Nițu**, „Procedeu de tratament chirurgical al scoliozei completat prin cultură fizică medicală" (a prezentat un caz vindecat a unei scolioze de gradul III).

Lucrările au arătat etiopatogenia scoliozelor și au subliniat depistarea lor precoce (încă din stare incipientă) precum și tratamentul lor cu mijloace curative și profilactice cît mai complexe. De asemenea au mai arătat rolul și importanța practicării educației fizice pentru combaterea instalării deficiențelor fizice, în special în mediul școlar elementar.

S-a insistat foarte mult asupra necesității aplicării principiului multilateralității în folosirea exercițiilor fizice, pentru o dezvoltare armonioasă, pentru întărirea și menținerea sănătății copiilor, adolescenților și adulților.

Discuțiile pe marginea referatelor au scos în relief însemnătatea culturii fizice ca factor profilactic în tratamentul scoliozelor, a clasificării lor, a tratamentului și a terminologiei culturii fizice medicale, în vederea realizării unității de vederi.

După discuții s-a constituit o comisie care a redactat concluziile, pentru ca învățămintele trase să fie aplicate în practică și difuzate tuturor forurilor interesate.

A urmat apoi prezentarea rapoartelor de activitate a tuturor reprezentanților secțiilor și cercurilor de medicină sportivă. Conținutul lor a arătat existența unei bogate activități pe scară locală.

Din discuțiile purtate pe marginea rapoartelor au reieșit drept necesare următoarele :

1. Societatea Științelor Medicale — Secția Medicinii Culturii Fizice — trebuie să elaboreze un plan concret de dezvoltare a medicinii sportive și să fixeze conținutul metodico-științific al muncii medicului de cultură fizică.

2. Coordonarea din punct de vedere științific a activității de cercetări în acest domeniu trebuie efectuată de către Academia R.P.R., în nucleele existente, precum și înființarea unor norme de cercetări în funcție de gradul de dezvoltare al centrelor respective.

3. Intensificarea legăturii cu cabinetele metodico-ştiinţifice ale U.C.F.S.
4. Popularizarea rezultatelor sesiunilor de comunicări.
5. Lărgirea posibilităţilor de documentare ştiinţifică şi îmbogăţirea aparaturii necesare efectuării cercetărilor.
6. Organizarea unor cursuri de reîmprospătare a cunoştinţelor cel puţin o dată pe an.
7. Necesitatea apariţiei unei reviste (caiete) de specialitate.
8. Importanţa colaborării între medicul de cultură fizică şi antrenori.
9. Urmărirea introducerii gimnasticii de producţie.

După terminarea discuţiilor s-a dat citire planurilor de muncă pe anul 1958 din care citãm unele obiective mai importante :

1. Lărgirea reţelei de medicina culturii fizice prin înfiinţarea unor noi cercuri.
2. Contribuţii la dezvoltarea pe baze ştiinţifice a sportului de mase şi de performanţă.
3. Schimb de relaţii internaţionale cu U.R.S.S., R. Cehoslovacă, R.D.G., R.P.U., R.P.P. şi R.P.B.
4. Aniversarea a 25 de ani de la înfiinţarea Secţiei Medicinii Culturii Fizice, prin organizarea unui simposion internaţional.
5. Colaborarea permanentă cu Sectorul cercetări şi resortul medico-sportiv din U.C.F.S.
6. Colaborarea cu cabinetele metodico-ştiinţifice în vederea dirijării şi fundamentării ştiinţifice a antrenamentului şi a orientării antrenorilor.
7. Elaborarea unei tematici de cercetări avînd la bază următoarele probleme :

a. Influenţa efortului fizic asupra organismului : — efortul fizic la şcolari ; — gimnastica în producţie ; — probleme cardiovasculare în practica medico-sportivă ; — indici de urmărire a adaptării organismului la efort ; — fişa medico-sportivă.

b. Aspecte de patologie specifice medicinii sportive.

c. Colaborarea medicului cu antrenorul.

d. Cultura fizică medicală în terapia funcţională : — depistarea precoce a deficienţelor fizice (metode) ; — tratamentul sechelelor de poliomielită ; — metode şi mijloace pentru eficacitatea tratamentelor ; — tratamentul afecţiunilor şi bolilor diverselor aparate şi sisteme prin cultură fizică medicală.

8. Stimularea muncii profesionale depuse în acest domeniu.
9. Editarea revistei de medicina culturii fizice în colaborare cu U.C.F.S.

Tot în cadrul acestei şedinţe a fost ales preşedinte de onoare al Secţiei de medicina culturii fizice Acad. Şt. Milcu, vechi activist în medicina sportivă, cercetător şi practician al educaţiei fizice.

În încheiere prof. dr. Fl. Ulmeanu a subliniat contribuţia care a avut-o medicina noastră sportivă peste hotare şi mai ales la Congresele de la Zagreb, Neapole, Luxemburg. La Moscova, la Congresul Federaţiei Internaţionale de Medicină Sportivă ce va avea loc anul acesta în luna mai, s-au trimis nouă lucrări originale romîneşti. De asemenea, a vorbit despre importanţa ce trebuie acordată „Simposionului Internaţional" din luna aprilie de la Bucureşti, dedicat Congresului de la Moscova, la care sînt invitaţi să participe conducători şi reprezentanţi ai F.I.M.S. Acest simposion consacrat mişcării de cultură fizică şi sport are o singură temă : „Probele funcţionale cardiovasculare în practica educaţiei fizice".

Prof. CORNELIU RĂDUŢ
Responsabilul Secţiei Cercetări Ştiinţifice din U.C.F.S.

În ultimul timp, în Editura Tineretului — Secția Sport, au apărut cîteva lucrări dintre care semnalăm :

„EXERCIȚII CU BANCA DE GIMNASTICĂ"

Autorul, prof. Octavian Bănățan, preocupat de a găsi mijloace variate de lucru în cadrul lecțiilor de educație fizică și determinat de faptul că în general utilizarea acestui aparat se face într-o măsură extrem de redusă, aduce prin prezentarea acestui material o însemnată contribuție la îmbogățirea vocabularului de exerciții necesar oricărui profesor de educație fizică și antrenor.

În lucrare, autorul nu se limitează la o simplă culegere și sistematizare de exerciții, cunoscute din literatura de specialitate, ci aduce o contribuție personală creatoare, prin elaborarea unui însemnat număr de exerciții, jocuri și ștafete originale.

În prima parte a lucrării sînt date indicații succinte cu privire la metodica folosirii exercițiilor cu banca de gimnastică și la locul acestor exerciții în cadrul fiecărei părți a lecției de educație fizică.

Capitolul de bază al lucrării este acela care conține exercițiile prezentate după următoarea sistematizare :

a) exerciții simple (exerciții pentru brațe și centura scapulară, exerciții pentru trunchi, exerciții pentru musculatura abdominală și exerciții pentru picioare — în total cca. 100 exerciții) ;

b) exerciții combinate (exerciții executate individual, exerciții executate în grup, exerciții pentru formarea, perfecționarea și aplicarea deprinderilor motrice de bază : mers, alergare, echilibru, tîrîre, sărituri, cca. 140 exerciții).

Capitolul este încheiat cu 35 jocuri dinamice și ștafete executate cu folosirea băncii de gimnastică.

Fiecare exercițiu și joc este descris terminologic și însoțit de figuri bine desenate, fapt ce ajută la înțelegerea și la formarea unei reprezentări corecte.

Încheind lucrarea autorul dă indicații și schițe detaliate cu privire la construirea acestui aparat, care nu trebuie să lipsească din nici o sală de gimnastică, datorită multiplelor sale posibilități de utilizare.

Prin numărul mare de exerciții prezentate, ca și prin modul în care sînt concepute majoritatea exercițiilor, lucrarea constituie un prețios material documentar cu ajutorul căruia profesorii de educație fizică și antrenorii pot să dea lecțiilor un conținut bogat, variat și atrăgător, utilizînd din plin un aparat considerat adeseori ca o mobilă pe care se odihnesc elevii, sau sportivii, în timp ce-și așteaptă rîndul să lucreze la un aparat.

„NOTE ȘI CERCETĂRI ȘTIINȚIFICE ÎN DOMENIUL CULTURII FIZICE"

Apariția primului volum de „Note și cercetări științifice" în anul 1956 a constituit un răspuns prompt la adresa scepticilor care dădeau neîncrezători din cap, sau zîmbeau ironic, cînd auzeau vorbindu-se de caracterul științific al culturii fizice.

Tipărirea volumului II din această lucrare vine să demonstreze că nu a fost vorba de un simplu foc de paie, ci de o nouă orientare pe care a primit-o cultura fizică și sportul în țara noastră.

Volumul recent apărut conține publicate, sub formă de scurte rezumate, 44 lucrări științifice selecționate dintre lucrările de cercetări efectuate în decursul anului precedent.

Lucrările din volumul II au fost prezentate și susținute în prealabil cu ocazia Sesiunii științifice internaționale care a avut loc la București în septembrie 1956 și în sesiunile științifice ale Institutului de Cultură Fizică, ale cabinetelor metodico-științifice ale regiunilor U.C.F.S. Timișoara, Cluj, Tg. Mureș, precum și ale unor catedre de educație fizică din cîteva institute de învățămînt superior.

Tematica lucrărilor este variată, fiind abordate probleme cu caracter fiziologic, pedagogic, de medicină sportivă, de organizare, teoria și istoria culturii fizice.

Aspecte noi ca specializarea timpurie, folosirea eforturilor maxime și altele au început să fie studiate în mod experimental de către cercetătorii noștri legați din ce în ce mai mult de practica sportivă și de problemele ridicate de ea, contribuind la fundamentarea științifică a multor probleme ale antrenamentului.

Remarcăm îngrijirea cu care au fost prezentate rezumatele, ţinuta sobră a lucrării precum şi faptul că traducerea tablei de materii în două limbi străine de mare circulaţie (rusă şi franceză) dă posibilitatea ca preocupările cercetătorilor noştri să poată fi cunoscute de cercuri largi de oameni de ştiinţă, nu numai din ţara noastră ci şi de peste hotare.

Prof. ILIE ISTRATE

Concursuri iniţiate de revista „Cultură Fizică şi Sport"

I.

Între 1 martie — 31 decembrie 1958 revista „Cultură Fizică şi Sport" instituie un concurs de lucrări cu teme izvorîte din teoria şi practica culturii fizice.

Scopul acestui concurs este : a) de a îmbogăţi literatura romînească de specialitate ; b) de a stimula munca de cercetare şi creaţie în domeniul culturii fizice ; c) de a stimula discuţii creatoare.

Temele sînt următoarele :

1. Conţinutul şi metodica educaţiei fizice în învăţămîntul elementar.
2. Precizarea noţiunilor de învăţare, însuşire, instruire, antrenament, pregătire, dezvoltare în practica educaţiei fizice.
3. Aspecte din istoria culturii fizice din ţara noastră.
4. Exerciţii pregătitoare pentru însuşirea unui element tehnic într-o ramură de sport.
5. Metode personale de predare a educaţiei fizice şi sportului cu exemplificarea rezultatelor obţinute.
6. Specificul romînesc în cultura fizică.

La acest concurs pot participa toţi cei dornici să elucideze problemele abordate. Lucrările prezentate trebuie să fie originale, să nu fi fost încă publicate şi să corespundă condiţiilor concursului.

Pe lîngă aspectele generale ale temei abordate, pe lîngă materialul documentar existent, autorii vor face apel la propria lor experienţă.

Sistematizarea şi lungimea materialului rămîn la aprecierea autorilor. Este recomandabil însă să se respecte următoarele indicaţii în legătură cu planul şi prezentarea lucrărilor ; a) enunţarea problemei care urmează să fie tratată ; b) situaţia literaturii de specialitate referitoare la problema respectivă ; rezultatele obţinute pînă în prezent şi prezentarea căilor, cercetărilor, experienţelor care au dus la aceste rezultate ; c) planul personal utilizat pentru rezolvarea problemei ; d) metodele folosite (observaţie, experiment, culegerea de date, note personale în problema respectică etc.); e) rezultatele obţinute ; f) compararea rezultatelor proprii cu cele ale altora ; g) însemnătatea practică a rezultatelor obţinute şi perspectivele pe care le deschide ; h) o scurtă rezumare a celor expuse ; i) materialul bibliografic folosit.

1. Manuscrisul să fie predat redacţiei bătut la maşină la două rînduri, cu panglică neagră pe hîrtie albă, numai pe o parte a foii, conţinînd circa 20 pagini.
2. Să fie predate 3 exemplare : întîiul exemplar bătut la maşină şi două copii citeţe.
3. Să fie indicat locul clişeelor.
4. Să se dea numele şi adresa exactă care să fie scrise pe prima pagină, colţul din dreapta, îndoit şi lipit, care se va desface numai după aprecierea lucrărilor.

Cele mai bune lucrări vor fi premiate în felul următor :

Premiul I	2500 lei
Premiul II	1500 lei
Premiul III	1000 lei
Menţiuni 4x500	2000 lei

De asemenea lucrările considerate bune vor fi publicate în paginile revistei, autorii beneficiind de sumele prevăzute în tarifele în vigoare.

Lucrările prezentate la concurs nu se restituie.

Aprecierea lucrărilor şi plata premiilor se vor face pînă la data de 31.III.1959.

Comisia care va aprecia lucrările prezentate este formată din următorii tovarăşi : Emil Ghibu, dr. Miron Georgescu, Nicu Alexe, Ilie Istrate, Gh. Lichiardopol, Leon Teodorescu, Gh. Mitra.

Lucrările vor fi trimise pe adresa revistei „Cultură Fizică şi Sport", Bucureşti, Str. Vasile Conta nr. 16. De asemenea pentru ori ce fel de lămurire cei interesaţi se vor adresa redacţiei revistei.

II.

Revista noastră iniţiază un concurs pentru cel mai bun articol apărut în paginile sale, în perioada 1 ianuarie — 31 decembrie 1958, cu scopul de a stimula şi colaboratorii şi a contribui la îmbunătăţirea conţinutului publicaţiei noastre.

Articolele prezentate trebuie să fie originale, subiectul lor să fie tratat cu competenţă şi să nu fi fost încă publicate.

Manuscrisul va fi prezentat bătut la maşină, în trei exemplare şi să nu depăşească 20 pagini.

Cel mai bun articol va fi premiat cu 1000 lei.

Aprecierea articolelor va fi făcută de colegiul de redacţie.

Redacţia : Bucureşti, Str. Vasile Conta nr. 16. Telefon 1.79.70
Administraţia : Str. Elie Radu nr. 5 Telefon: 4.20.73. Costul unui abonament pe un an lei 36.

I. P. 2, c. 911

SERVICIUL, CHEIA VICTORIEI ÎN JOCUL DE TENIS

In tenisul modern un rol important pentru obținerea victoriei îl are lovitura de serviciu, care bine antrenată și corect executată duce deseori la cîștigarea jocului sau favorizează inițiativa la fileu.

Dintre toate loviturile de tenis, serviciul este singura lovitură care poate fi exersată și învățată cu precizie, prin executarea ei foarte des, întrucît nu depinde de adversar, deoarece jucătorul o poate executa de pe loc fără nici o grabă.

In cursul anului 1957, dintre jucătorii care au evoluat pe terenurile de tenis din București, cel care a arătat că posedă cel mai bun serviciu a fost jucătorul austriac F. Huber. Acesta servea și prima și a doua minge foarte puternic, realizînd deseori puncte direct din serviciul la prima minge sau, chiar la a doua minge ; el pleca spre fileu terminînd punctul printr-o lovitură de volei.

Datorită acestui serviciu, jucătorul austriac a obținut victorii de mare răsunet, învingînd adversari cu renume mondial ca L. Hoad (Australia), cel mai bun jucător din lume. In cursul anului 1957 F. Huber a cîștigat peste 12 mari concursuri internaționale la proba de dublu bărbați precum și probele de simplu și dublu bărbați din concursul internațional de tenis care a avut loc la Moscova cu ocazia celui de al VI-lea Festival Mondial al Tineretului și Studenților.

Prezentăm în continuare kinograma serviciului executată de jucătorul austriac F. Huber.

Se desprind trei faze ale serviciului : 1. Pregătirea poziției și azvîrlirea mingii ; 2. Bucla ; 3. Lovirea mingii și însoțirea ei.

Faza I. Foto 1 înfățișează poziția de pregătire : picioarele depărtate cam cît lățimea umerilor, greutatea corpului repartizată aproape numai pe piciorul drept, piciorul stîng pe vîrf, pentru a împinge greutatea întregului corp pe spate. Racheta este bine strînsă în mîna dreaptă cu priza deschisă, plecînd din dreptul genunchiului drept, umărul drept este mult lăsat înapoi, pentru a putea lua elanul necesar loviturii, iar capul este orientat în sus, gata de a privi mingea ce va pleca din mîna stîngă în sus și în față.

In foto 2 mingea a fost azvîrlită de mîna stîngă în sus, greutatea corpului este pe piciorul drept, piciorul stîng este ușor îndoit ; brațul stîng, întins în sus, are rolul de a păstra echilibrul corpului. In acest moment racheta a plecat spre înapoi, ridicîndu-se din poziția inițială pentru a-și lua elanul.

Faza a II-a (bucla). In foto 3 întreg corpul formează un arc perfect.

In foto 4 începe bucla (mișcarea brațului cu racheta spre spatele corpului); greutatea corpului este împinsă pe piciorul stîng, iar mîna dreaptă împreună cu racheta este lăsată să „cadă" spre spate.

In foto 5 racheta este dusă la maximum spre spatele jucătorului formînd un arc ; în acest timp mîna stîngă menține echilibrul, iar capul și privirea sînt îndreptate spre mingea trimisă de jucător în sus, în față.

Faza a III-a (lovirea mingii și însoțirea ei). In foto 6 brațul drept este complet întins, corpul se află cu fața spre fileu, piciorul drept îndoit pe vîrf, iar piciorul stîng întins ; mîna dreaptă are rolul de a menține poziția favorabilă loviturii și contactului cu mingea. Privirea este îndreptată spre minge, pentru a o putea lovi cu centrul rachetei.

In foto 7 mingea părăsind racheta, corpul are tendința de a cădea în față ; greutatea este mutată pe piciorul stîng, iar piciorul drept, ușor îndoit, ridicat de la pămînt, este gata pentru a da elanul necesar plecării spre fileu. Racheta trece prin fața corpului, iar privirea urmărește zborul mingii înspre fileu.

In foto 8 racheta urmează drumul spre piciorul stîng, umărul drept trage greutatea trunchiului înainte pentru a putea da piciorului drept posibilitatea să treacă în față.

In foto 9 lovitura este terminată cu racheta spre stînga, greutatea corpului cade în față, privirea urmărește mingea în careul adversarului ; piciorul drept s-a ridicat pentru ca jucătorul să poată merge cît mai repede la fileu și a putea — eventual — continua jocul prin lovitură din volei.

Foto : **Gh. Zîmbreșteanu**

Gh. Cobzuc
antrenor

COPERTA I

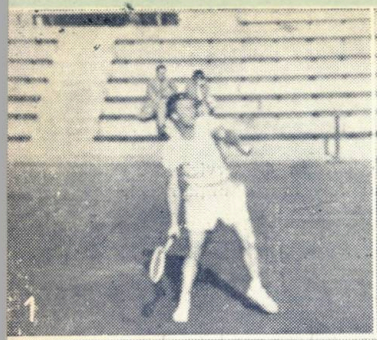
Aruncătorul de ciocan Tadeusz Rut, reprezentant de seamă al atletismului polonez în plină ascensiune, se pregătește de aruncare la cea de a IX-a ediție a campionatelor internaționale de atletism ale R.P.R.

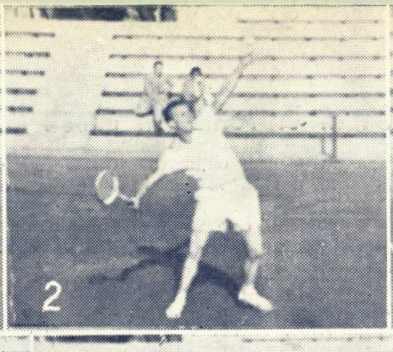
Foto: AGERPRES

COLEGIUL DE REDACȚIE

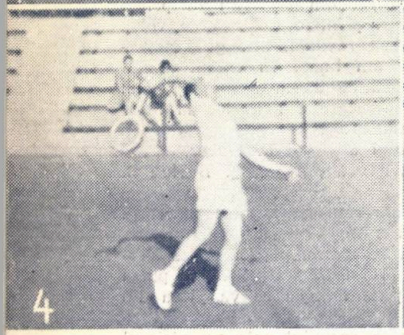
Dr. E. Balogh, Prof. C. I. Bucur, Prof. V. Constandache, Prof. O. Dimitriu. Prof. V. Dumitrescu, Prof. Angela Filip, C. Florescu, Dr. M. Georgescu, Prof. E. Ghibu, Olga Holzer, Prof. I. Istrate, Prof. A. Kummer, Prof. Gh. Mitra, Prof. A. Nicu, Dr. C. Obrașcu, C. Perovici, L. Ropot, O. Schimmel, Prof. Univ. L. Teodorescu, Prof. A. Vrabie, Prof. G. Zugrăvescu.

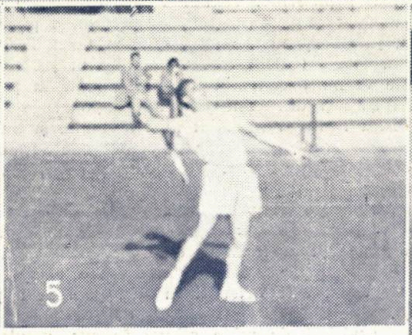
LEI 3


1


2

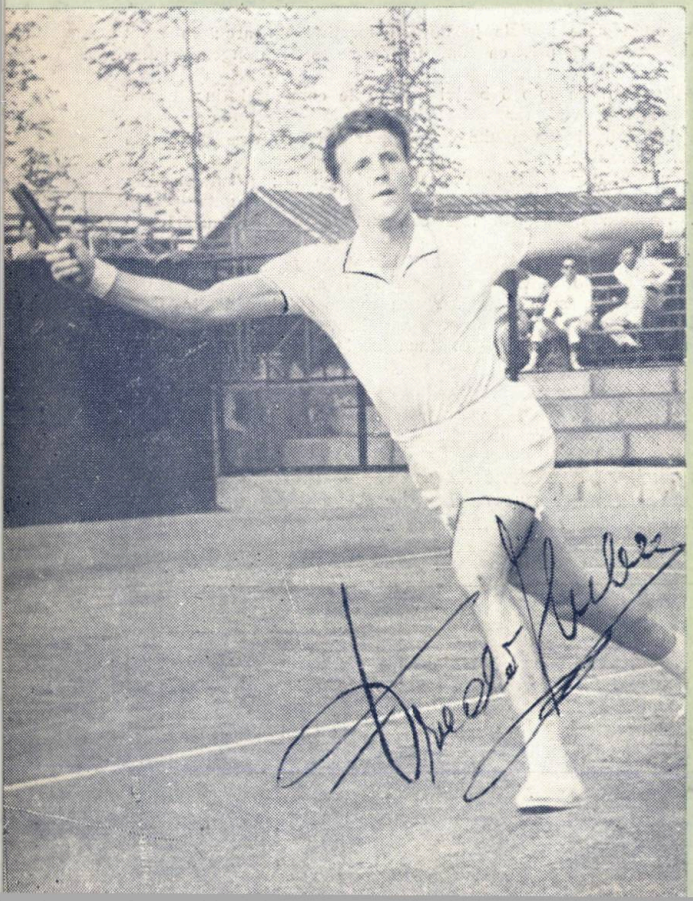
3


4


5

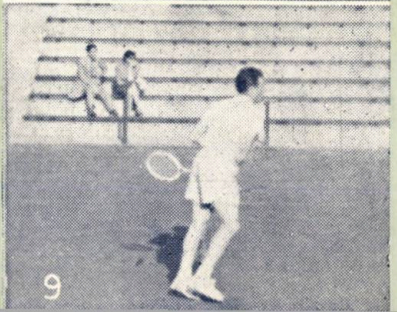
6

SERVICIUL, CHEIA VICTORIEI ÎN JOCUL DE TENIS



7

8


9

CULTURĂ FIZICĂ

ȘI SPORT

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁR

5
1958

CUPRINS

* * * Alegerile comisiilor raionale şi orăşeneşti pe ramuri de sport. 257

M. GEORGESCU, V. ENESCU, GH. SUCHIANU, M. GEORGESCU, I. MENGONI : Comportarea hemodinamică şi electrocardiografică în repaus, ortostatism şi după efort la persoane cu diferite grade de antrenament 259

D. MIHAIL şi E. CHERTEŞ : Gimnastica în producţie 269

V. FILIN : Pe marginea articolului lui G. Korbkov „Ce este esenţial în alergarea sprinterului ?“ . . . 276

E. IENCEC : Despre cursele cicliste de viteză în trei. 280

FL. FRAZZEI : Tehnica de bază în Judo. 285

K. WITTENBERGER: Sărituri în apă 291

C. TUDOSE : Discuţie asupra programelor de studii ale claselor VIII — XI. 299

GH. GHIŞOIU şi R. PODLAHA : Conţinutul lecţiilor de gimnastică în orele de curs. 304

FRÄNKL VASS BARBARA : Cum pregătim un ansamblu de gimnastică 309

CRONICA de O. Bănăţan, O. Holzer, E. Costică, Gh. R. Ş. 314

СОДЕРЖАНИЕ

* * * : Выборы в районные и городские комиссии по видам спорта 257

М. ДЖОРДЖЕСКУ, В. ЕНЕСКУ, Г. СУКЯНУ, И. МЕНГОНИ: Термодинамический и электрокардиографический образ действий во время отдыха, ортостатизма, и после усилия 259

Д. МИХАИЛ и Е. КЕРТЕШ: Производственная гимнастика 269

В. ФИЛИН ; Обсуждаем статью Г Коробкова : „Что главное в беге спринтера?“ 276

Е. ИЕНЧЕК: О скоростных велосипедных гонках в троём 280

ФЛ. ФРАЦЕЙ : Основная техника Жудо 285

К. ВИТЕНБЕРГЕР: Прыжка в воду 291

К. ТУДОСЕ : Разбор учебных программ VIII—XI классов 299

Г. ГИШОЮ и Р. ПОДЛАХА : Содержание уроков по гимнастике в школе 304

БАРБАРА ВОШ : Как приготовить гимнастический ансамбль . . 309

КРОНИКА: О. Банацан, О. Гольцер Е. Костика, Г. Р. Ш. 314

SOMMAIRE

* * * Les élections des commissions districtuelles et urbaines par branches de sports. 257

M. GEORGESCOU, V. ENESCOU, GH. SUCHIANU, I. MENGONI : Le comportement hémodynamique et eléctrocardiographique pendant le repos, l'orthostatisme et après l'effort. 259

D. MIHAIL et E. KERTES : La gymnastique dans la production 269

V. FILIN : En marge de l'article : „L'essentiel dans la course du sprinteur“ 276

E. IENCEC : Les courses cyclistes de vittesse à trois. 280

FL. FRAZZEI : La technique de base du Judo 285

C. WITTENBERGER: La technique du plongeon. 291

C. TUDOSE : Discussions sur le programme d'enseignement des classes VIII — XI. 299

GH. CHIŞOIU et R. PODLAHA : Le contenu des leçons de gymnastique aux heures de cours. . . . 304

BARBARA VASS : Comment preparer un ensemble de gymnastique. 309

CHRONIQUE de O. Bănăţan, O. Holzer, E. Costică, G. R. Ş. . . . 314

Proletari din toate țările, uniți-vă!

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL UNIUNII DE CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA POPULARĂ ROMÎNĂ

ANUL XI **APARE LUNAR** **Nr. 5 — 1958**

Alegerile comisiilor raionale și orășenești pe ramuri de sport

Pentru asigurarea unei normale desfășurări a activității și spre a nu se prejudicia realizarea sarcinilor curente, Hotărîrea C.C. al P.M.R. și a Consiliului de Miniștri cu privire la reorganizarea mișcării de cultură fizică și sport atrage atenția asupra faptului că prevederile cuprinse în acest document trebuie să fie traduse în viață în mod treptat, pe etape.

Pe linia acestor indicații, Consiliul General al U.C.F.S. din R.P.R. a elaborat un larg plan de acțiune privind trecerea la noua formă organizatorică în toate verigile mișcării sportive din țara noastră. Astfel, după constituirea federațiilor sportive și reorganizarea comisiilor regionale și locale, în perioada 15 mai — 1 august a.c. vor avea loc în întreaga țară alegerile comisiilor raionale și orășenești pe ramuri de sport. Alegerile acestor comisii constituie o etapă deosebit de importantă în munca întregului activ al mișcării de cultură fizică și sport — atît salariat cît și voluntar — deoarece de buna reușită a acestei acțiuni va depinde în mare măsură felul în care se va desfășura în viitor activitatea diferitelor discipline sportive, pe linia îndeplinirii sarcinilor trasate de Hotărîre. Comisiile raionale și orășenești, ca organe voluntare ale federației, sînt create pe lîngă comisiile raionale și orășenești ale U.C.F.S., cu scopul de a ajuta aceste consilii în munca de răspîndire cît mai largă a ramurilor de sport respective.

Atrăgînd în jurul lor un larg activ obștesc, străduindu-se să lichideze lipsurile ce au fost manifestate în activitatea vechilor comisii, orientîndu-și munca spre problemele principale, lărgind orizontul preocupărilor lor, noile comisii raionale și orășenești pe ramuri de sport vor trebui să joace un rol important în dezvoltarea mișcării de cultură fizică și sport din țara noastră. Aceste comisii sînt organele federației, care au o legătură nemijlocită cu secțiile colectivelor și cluburilor. Ele vor trebui să asigure un control și o îndrumare cît mai calificată asupra secțiilor pe ramuri de sport, să ajute îndeaproape munca de instruire și de educație în cadrul acestor secții și să asigure pregătirea și organizarea tehnică a concursurilor și campionatelor ce cad în competența lor. De asemenea, comisiile raionale și orășenești vor trebui să îndrumeze și să controleze permanent munca antrenorilor și activitatea arbitrilor. Munca dezinteresată a nenumăraților activiști voluntari, grupați în jurul comisiilor raionale și orășenești, va trebui pe de o parte să lărgească necontenit baza de masă a fiecărei discipline sportive, iar pe de altă parte să ducă la creșterea nivelului tehnic al cadrelor medii de sportivi.

Alegerile acestor comisii vor avea loc în cadrul conferințelor raionale și orășenești care se vor organiza pe ramuri de sport în perioada amintită. În fața acestor conferințe stau trei sarcini de căpetenie, care desigur că vor determina și ordinea de zi. Aceste sarcini sînt: a) analiza activității depuse pînă în prezent în cadrul fostelor comisii; b) alegerile noilor comisii raionale și orășenești, precum și alegerea delegaților la conferințele regionale; c) elaborarea obiectivelor muncii pe următorii doi ani.

Desigur că în activitatea lor, fostele comisii au obținut o serie de realizări care, adunate la un loc, au contribuit la succesele înregistrate de mișcarea noastră

de cultură fizică şi sport. Dar totodată au existat şi multe lipsuri, care au constituit o frînă în atingerea unor rezultate şi mai mari. In general, fostele comisii raionale şi orăşeneşti nu au lucrat în perspectivă, nu şi-au pus în faţă obiective pe termene mai mult sau mai puţin îndelungate, ci s-au mulţumit de cele mai multe ori să rezolve sarcinile curente: organizarea competiţiilor, delegarea arbitrilor, acordarea clasificării sportive. Foarte reduse au fost preocupările lor în direcţia atragerii continue a oamenilor muncii, a elevilor şi studenţilor spre practicarea diferitelor discipline sportive. In mediul rural, de cele mai multe ori, activitatea competiţională se termina odată cu încheierea etapelor respective ale spartachiadelor tineretului. Preocupările de natură tehnică ale vechilor comisii au fost aproape inexistente. Acestea nu au îndrumat munca de instruire şi educaţie în cadrul secţiilor colectivelor.

Asemenea lipsuri au fost oglindite în activitatea multor comisii pe ramuri de sport. Din rîndul acestora putem cita comisiile de atletism ale raioanelor Piatra Neamţ, Focşani, Satu-Mare, Făgăraş, comisiile de volei ale raioanelor Baia-Mare, Suceava şi a oraşului Oradea, comisiile de şah ale raionului Vaslui şi Oraşului Stalin, precum şi comisia de handbal a raionului Suceava. O foarte slabă activitate au dus unele comisii pe ramuri de sport din raioanele regiunii Bucureşti, aşa cum a fost cazul la atletism, volei, baschet, nataţie şi gimnastică.

Principiul organizatoric de căpetenie care va sta la baza constituirii şi funcţionării noilor comisii raionale şi orăşeneşti este principiul centralismului democratic, care asigură îmbinarea muncii colective cu răspunderea personală şi dă posibilitatea atragerii în jurul comisiilor a unui larg activ obştesc.

Participanţii la conferinţe — delegaţi ai secţiilor colectivelor sportive şi invitaţi — vor trebui să aleagă din rîndurile lor ca membri ai viitoarelor comisii pe cei mai activi şi pricepuţi în problemele sportului respectiv, tovarăşi cu cunoştinţe tehnice şi cu suficientă orientare politică pentru a putea asigura realizarea sarcinilor trasate de Hotărîre.

In sfîrşit, o ultimă dar la fel de importantă sarcină ce trebuie să stea în faţa participanţilor la aceste conferinţe o va constitui discutarea şi fixarea obiectivelor muncii comisiilor pe următorii doi ani, adică pînă la viitoarea conferinţă. In mare parte, rezultatele activităţii unui colectiv de muncă vor fi influenţate de cadrul în care va avea loc această activitate, de precizarea problemelor principale asupra cărora se va îndrepta atenţia şi de determinarea obiectivelor ce urmează a fi atinse.

La elaborarea obiectivelor muncii viitoare, conferinţa va trebui să ţină seamă în primul rînd de obligaţiile ce revin comisiei pe linia înfăptuirii prevederilor documentelor de partid şi de stat cu privire la mişcarea de cultură fizică şi sport din ţara noastră. De asemenea va trebui să se ţină seama de sarcinile trasate de U.C.F.S., sarcini oglindite în planurile de muncă ale federaţiilor şi comisiilor raionale şi orăşeneşti ale U.C.F.S. Dintre problemele principale ce trebuie să stea la baza muncii noilor comisii, citãm: continua consolidare organizatorică a activităţii — în cazul nostru întărirea secţiilor colectivelor şi ale comisiilor raionale şi orăşeneşti pe ramuri de sport, lărgirea necontenită a bazei de masă a sportului prin atragerea unor noi şi numeroase elemente mai ales din rîndurile tinerilor şi ale elevilor, ca şi îmbunătăţirea condiţiilor pentru ridicarea permanentă a nivelului tehnic. O altă preocupare de seamă a comisiilor va trebui s-o constituie grija pentru justa utilizare şi întreţinere a bazelor sportive, ca şi pentru crearea unor noi baze prin folosirea posibilităţilor locale.

Pentru buna reuşită a conferinţelor ca şi pentru asigurarea unor astfel de condiţii încît de la început noile comisii să lucreze cum trebuie, atît consiliile raionale şi orăşeneşti ale U.C.F.S. cît şi federaţiile sportive vor trebui să sprijine îndeaproape această acţiune, să se preocupe de pregătirea cît mai temeinică si din timp a acestor conferinţe.

Folosind cît mai bine condiţiile create şi bucurîndu-se de îndrumarea permanentă a organelor U.C.F.S., comisiile raionale şi orăşeneşti pe ramuri de sport vor reuşi să lichideze lipsurile din trecut şi să aducă contribuţii importante la obţinerea unor noi şi însemnate succese de către mişcarea de cultură fizică şi sport din ţara noastră.

Comportarea hemodinamică și electrocardiografică în repaus, ortostatism și după efort la persoane cu diferite grade de antrenament

(II)

MIRON GEORGESCU, VIORICA ENESCU, GH. SUCHIANU, MIRCEA GEORGESCU, IOANA MENGONI

Institutul de terapeutică al Academiei R.P.R.
Dispensarul central pentru sportivi — București

II Examenul electrocardiografic a) **Repaus.**

1. *Grupa martorelor.* Electrocardiograma are în general aspect normal. Ritmul este sinusal și prezintă în 60% din cazuri o ușoară aritmie respiratorie. Durata diferitelor unde și complexe este normală (a se vedea datele din tabelul de la pag. 265). Remarcăm prezența undelor T negative în derivația a II-a și a III-a la 10% din cazurile examinate.

Unghiul dintre axele electrice QRS și T depășește 60° (limita maximă admisă ca normală) în 20% din cazuri.

2. *Grupa sportivelor cu grad mediu de antrenament* prezintă în general un aspect normal pe care se grefează însă unele aspecte particulare. Bradicardia este prezentă în 42% din cazuri. Toate sportivele examinate au aritmie respiratorie accentuată. La 29% dintre ele faza terminală este de aspect vagotonic.

Unghiul dintre axele electrice QRS și T nu depășește 60° în nici unul din cazurile examinate.

3 *Grupa sportivelor cu grad ridicat de antrenament* are în majoritatea cazurilor trasee normale. Bradicardia este prezentă în 85% din cazuri, iar aritmia respiratorie în toate cazurile examinate. 10% din cazuri prezintă extrasistole ventriculare. In 5% din cazuri conducerea atrio-ventriculară depășește cu puțin limita superioară admisă (0,20 sec). In alte 5% din cazuri apare un bloc Wilson focal. Doliopolus nu-l interpretează ca patologic și-l semnalează în 25% din cazurile studiate de el.

Durata QT (sistola electrică) rămîne în limite normale față de frecvență. Se remarcă însă în 20% din cazuri o alungire a acestui interval pînă la limita maximă admisă.

Aspectul vagotonic al fazei de repolarizare și unda U apar în 15% din cazuri.

Unda T are un aspect anormal în 20% din cazuri (15% turtit și 5% difazic de tip plus-minus).

Axa electrică iese din limitele normale în 25% din cazuri, fiind verticală sau deviată spre dreapta.

Unghiul dintre axele electrice QRS și T depășește 60° în 15% din cazuri.

Comparînd cele 3 grupe între ele, constatăm că examenul electrocardiografic oferă puține indicații asupra gradului de antrenament.

Dintre aceste indicații cea mai fidelă pare a fi frecvența cardiacă, asupra căreia nu mai insistăm pentru că are aceleași caracteristici ca cele descrise la probele funcționale. Aritmia respiratorie este mai pronunțată și mai frecventă la sportive decît la nesportive.

Aspectul vagotonic al fazei de repolarizare, mai des întîlnit la sportive decît la grupa de martore, nu are un raport prea strîns cu gradul de antrenament (sportivele mediu antrenate au o proporție mai mare ca cele bine antrenate). Durata QRS nu arată deosebiri semnificative între cele 3 grupe studiate nefiind, așa cum a găsit Mellerowicz, mai mare la sportivele cu grad ridicat de antrenament. Unghiul dintre axele electrice QRS și T dă și el indicații nesemnificative. Depășirea limitei de 60°, dincolo de care Pardee afirmă că miocardul suferă, se întîlnește cam în aceeași proporție la neantrenate și bine antrenate, în timp ce la mediu antrenate nu se întîlnește la nici un caz.

b) **Ortostatism**

1. *Grupa martorelor* — prezintă modificări cronologice ale traseului electrocardiografic exprimate prin accelerarea frecvenței și, ca o consecință, prin scurtarea corespunzătoare a diferitelor intervale.

Modificările morfologice sînt mai importante şi interesează în special unda T. Dintre toate cazurile examinate numai 10% rămîn cu unda T nemodificată, restul de 90% prezentînd modificări importante ale undei T (30% micşorarea amplitudinii undelor T_1 şi T_2 cu 2 mm; 30% T_1 turtit, T_2 izoelectric, T_3 negativ; (20% T_2 turtit şi T_3 negativ; 10% micşorarea amplitudinii undei T_1 cu 1 mm).

Valorile medii ale axei electrice a complexului QRS deviază foarte puţin spre dreapta, în timp ce axa electrică a undei T deviază spre stînga, unghiul dintre ele depăşind limita celor 60° admisă ca normală de Pardee. Comportarea individuală a cazurilor ne arată că în 50% dintre ele, cele două axe deviază concordant (20% spre dreapta, tip I după Plas şi 30% spre stînga, tip II după Plas).

In restul de 50% axele deviază discordant (axa QRS spre dreapta, axa T spre stînga) ca în tipul III descris de Plas.

Remarcăm că ortostatismul ridică proporţia cazurilor în care unghiul dintre axele electrice QRS şi T depăşeşte 60°, de la 20% cît era în repaus, la 50%.

2. *Grupa sportivelor cu grad mediu de antrenament* — prezintă modificări cronologice de mică importanţă. Aspectul morfologic al undelor se deosebeşte şi el puţin de cel din repaus culcat, modificările nedepăşind limitele admise ca normale.

Valorile medii ale axelor electrice QRS şi T arată devieri către dreapta ale axei QRS, axa electrică a undei T rămînînd nemodificată. Analiza cazurilor pune în evidenţă în 57% dintre cazuri o deviere concordantă (43% tipul I descris de Plas şi 14% tip II Plas). Restul de 43% prezintă deviere discordantă ca în tipul III Plas.

La nici unul din cazurile acestei grupe unghiul dintre axele electrice QRS şi T nu depăşeşte 60%.

3. *Grupa sportivelor cu grad ridicat de antrenament.* Electrocardiogramele înregistrate în ortostatism nu pun în evidenţă modificări cronologice deosebite în afară de accelerarea frecvenţei şi consecinţele ei. In unele cazuri aritmia respiratorie persistă şi în ortostatism.

Modificările morfologice sînt mai frecvente şi mai importante. Numai 30% din cazuri rămîn cu faza de repolarizare nemodificată. 30% prezintă turtirea undelor T_1 — T_2 cu 1—2 mm, unda T_3 devenind izoelectrică sau negativă, 30% au unda T_2 aplatizată iar în 10% singura modificare este constituită de negativarea lui T_3.

Valoarea medie a axei QRS deviază foarte puţin spre dreapta, în timp ce axa T se deplasează către stînga. Unghiul dintre ele rămîne mai mic de 60°. Comportarea individuală a cazurilor arată 42% devieri concordante (26% tipul I Plas, 16% tipul II Plas) şi 58% devieri discordante ale axelor electrice ca în tipul III Plas.

Compararea grupelor între ele nu permite punerea în evidenţă a unor indicaţii importante privitoare la gradul de antrenament.

Frecvenţa cardiacă este cea mai fidelă în comportare, aşa cum am arătat şi la probele funcţionale. Celelalte modificări cronologice nu sînt semnificative. Modificările aspectului morfologic al electrocardiogramei, deşi numeroase în ortostatism, nu pot fi sistematizate în concordanţă cu gradul de antrenament al sportivelor. Grupa de martore şi cea de sportive bine antrenate prezintă turtiri ale undei T aproape în aceeaşi proporţie (80% şi respectiv 70%), în timp ce sportivele cu grad mediu de antrenament rămîn cu unda T foarte puţin modificată.

Axele electrice în ortostatism cît şi deviaţia lor faţă de clinostatism nu reflectă nici ele gradul de antrenament. Unghiul dintre axele electrice QRS şi T prezintă modificări necaracteristice grupelor examinate.

Subliniem că tipurile descrise de Plas nu ne dau în ortostatism la cazurile examinate de noi, indicaţiile pe care le descrie autorul.

Spre exemplu tipul I care reprezintă tipul de deviere fiziologică după efort, se întîlneşte în 26% din cazuri la grupa de martore, în 43% la mediu antrenate şi în 30% din cazuri la sportivele bine antrenate, iar tipul III indicator al unei stări de oboseală cardiacă e mai frecvent la sportivele bine antrenate decît la toate celelalte grupe.

Potrivit observaţiilor noastre, aplicarea tipurilor descrise de Plas după efort la devierile de axe produse de ortostatism expune în unele cazuri la interpretări eronate.

c) **Proba Martinet**

1. *Grupa martorelor* — modificări cronologice: frecvenţa cardiacă creşte, aritmia respiratorie se accentuează, duratele P.R., QRS şi QT se scurtează, rămînînd totuşi în limite normale şi revenind la valorile iniţiale în decurs de 6 minute.

In 60% din cazuri durata QT atinge limita maximă admisă de Bazett pentru frecvenţa respectivă în minutele 3 şi 6 după efort. Raportul $\frac{QT}{TP}$ creşte, dar nu depăşeşte în nici un caz cifra 2, considerată de Yu şi Soffer ca limita superioară a normalului. In unele cazuri raportul acesta e mai mare în minutele 3 şi 6 decît imediat după efort.

Modificări morfologice: undele P şi QRS suferă schimbări puţin importante. Faza de repolarizare este mai mult influenţată: 30% din cazuri rămîn fără modificări morfologice, la 50% unda T creşte cu 1—2 mm faţă de repausul culcat, restul de 20% prezintă turtiri ale undei T şi subdenivelări ale intervalului ST care depăşesc limita de 2 mm admisă ca fiziologică de majoritatea autorilor.

Valoarea medie a axelor QRS şi T deviază cu mai puţin de 10% faţă de repaus (QRS spre dreapta, T spre stînga) păstrînd între ele un unghi mai mic de 60°.

Comportarea individuală arată că toate cazurile deviază concordant (60% tip I Plas, 40% tip II Plas).

Unghiul dintre axele electrice QRS şi T depăşeşte 60° în 20% din cazuri.

2. *Grupa de sportive cu grad mediu de antrenament.*

Modificările cronologice constau tot în accelerarea frecvenţei şi scurtarea consecutivă a diferitelor intervale.

Aritmia respiratorie se accentuează faţă de repaus. Durata QT atinge limita maximă admisă la 14% din cazuri, în minutul 3 şi 6 după efort. La alte 14% din cazuri depăşeşte cu 0,01 sec durata maximă admisă în aceleaşi momente.

Raportul $\frac{QT}{TP}$ creşte imediat după efort fără a atinge în vreun caz cifra 2. Valoarea lui medie rămîne cu mult inferioară acestei cifre.

Modificările morfologice sînt puţin importante. Unda T rămîne aproape nemodificată, iar intervalul ST prezintă denivelări ce nu depăşesc 1,5 mm.

Valoarea medie a axelor electrice QRS şi T suferă devieri mici spre dreapta, axa T, deviind mai mult decît axa QRS.

Comportarea individuală a cazurilor se face în proporţie de 72% din cazuri după tipul I Plas şi de 28% din cazuri după tipul II Plas.

Unghiul dintre axele electrice QRS şi T nu depăşeşte 60° în nici unul din cazurile studiate.

3. *Grupa de sportive cu grad ridicat de antrenament* — modificări cronologice: ritmul cardiac se accelerează, aritmia respiratorie devine mai mare decît în repaus In 5% din cazuri dispar extrasistolele ventriculare care erau prezente în repaus. Durata PR şi QRS se scurtează imediat după efort şi revine rapid după aceea la valorile iniţiale.

Durata intervalului QT atinge în 50% din cazuri limita maximă admisă în minutele 3 şi 6 după efort. Raportul $\frac{QT}{TP}$ creşte imediat după efort. In unele cazuri am găsit imediat după efort valori mai mici decît în repaus. Subliniem de asemenea creşterea raportului la unele persoane în minutele 3 şi 6, mai mult decît imediat după efort.

Modificările morfologice lipsesc în 67% din cazuri. In 33% din cazuri amplitudinea undei T se micşorează, fenomen interpretat în mod deosebit de diferiţii autori care s-au ocupat de această problemă. 6% din cazuri prezintă o accentuare a blocului Wilson focal. Tulburarea de conducere intraventriculară manifestată prin alungirea QRS este un semn defavorabil pentru Laubry şi Van Bogaert.

Valoarea medie a axei QRS rămîne aproape nemodificată în timp ce axa electrică a undei T deviază spre stînga, unghiul dintre ele rămînînd mai mic de 60° (în 33% din cazuri unghiul depăşeşte 60°). Devierea individuală a axelor indică o comportare bună în 39% din cazuri (tip I Plas), discutabilă în 17% din cazuri (tip II Plas) şi slabă în 44% din cazuri (tip III Plas).

Compararea grupelor între ele ne arată că examenul electrocardiografic făcut după proba Martinet este sărac în indicaţii asupra gradului de antrenament.

Dintre modificările cronologice cea mai precisă este frecvenţa cardiacă. Ea se comportă în concordanţă cu gradul

de antrenament al grupelor, aşa cum am arătat la probele funcţionale.

Durata intervalelor PR şi QRS nu prezintă deosebiri semnificative. Sistola electrică (QT) atinge limita maximă admisă pentru frecvenţa respectivă în proporţii asemănătoare la grupa de martore şi cea de sportive bine antrenate, în timp ce la mediu antrenate proporţia este mult mai mică. Datele noastre nu concordă deci cu cele ale lui Tambian, Sergheev şi ale celorlalţi autori care afirmă că alungirea intervalului QT arată o comportare defavorabilă a miocardului la efort.

Valorile medii ale raportului $\frac{QT}{TP}$ arată că raportul scade pe măsură ce gradul de antrenament creşte. Astfel imediat după efort la grupa de martore raportul este 1,19, la mediu antrenate 1,08, iar la bine antrenaţi 0,98. Există însă numeroase aspecte individuale, atît imediat după efort cît şi în timpul revenirii către normal care trebuie avute în vedere.

Aspectele morfologice nu sînt nici ele mai instructive deşi faza de repolarizare suferă modificări frecvente şi importante. Schimbările produse în forma intervalului ST şi undei T nu sînt sistematizate, ci îmbracă forme individuale, neprezentînd aspecte caracteristice pentru nici una din grupele examinate. Interpretarea acestor modificări este greu de făcut în lumina cunoştinţelor de astăzi, deoarece poziţia diferiţilor cercetători nu este unitară. Rozen şi Gardberg afirmă că intervalul ST şi unda T suferă după efort modificări aproape la toţi indivizii sănătoşi. Mellerowicz consideră că modificările ST pot fi datorite tulburărilor de reglare vago-simpatice foarte instabile la tineri.

Sergheev găseşte rezultate sportive slabe la majoritatea subiecţilor care prezintă scăderea amplitudinii undelor T_2 şi T_3 după efort.

Jouve şi colaboratorii consideră ca patologice subdenivelările intervalului ST mai mari de 2 mm, mai ales dacă sînt însoţite de aspectul rigid şi unghiular al joncţiunii ST. Fattorusso şi Ritter au o poziţie asemănătoare, considerînd ca patologice subdenivelările mai mari de 1 mm, în derivaţiile periferice şi de 2 mm în derivaţiile precordiale.

Deviaţia axelor electrice şi tipurile descrise de Plas aplicate la persoanele studiate de noi, nu ne permit să tragem concluzii asupra gradului de antrenament. Subliniem însă că înregistrările noastre nu s-au făcut la 2—3 secunde după terminarea efortului, ci mai tîrziu (aproximativ la 30 secunde). Datele găsite de noi arată comportări bune (tipul I) în proporţia cea mai mică la grupa de sportive bine antrenate (39%), în timp ce grupa de martore (60%) şi cea de sportive cu grad mediu de antrenament (71%) prezintă cifre superioare.

Tipul III indicator al unei oboseli cardiace l-am întîlnit la aproape jumătate din sportivele cu grad ridicat de antrenament (44%) în timp ce la celelalte grupe nu a fost prezent în nici un caz.

Ţinînd seama de efortul la care am supus persoanele examinate, precum şi de faptul că ele nu au prezentat niciodată în timpul antrenamentelor sau competiţiilor semne de suferinţă cardiovasculară, considerăm că tipurile descrise de Plas nu indică fidel, la cazurile studiate de noi, capacitatea de adaptare la efort a aparatului cardiovascular.

Unghiul dintre axele electrice QRS şi T nu ne-a dat nici el relaţii asupra gradului de antrenament. Proporţia celor care depăşesc după efort limita de 60° este mai mare la sportivele cu cel mai ridicat grad de antrenament (33%) decît la nesportive (20% din cazuri). La sportivele cu grad mediu de antrenament nu se întîlneşte nici un caz în care acest unghi să depăşească 60°.

Ar însemna deci că o treime din sportivele cu un îndelungat stagiu de antrenament aveau un miocard în suferinţă după un efort neînsemnat într-o epocă în care ele suportau în foarte bune condiţii la antrenamente şi competiţii eforturi mult mai mari decît în proba noastră, ceea ce este greu de admis. Examenul electrocardiografic făcut după efortul din proba Martinet furnizează date puţine asupra gradului de antrenament.

Datele actuale privitoare la modificările produse de efort asupra electrocardiogramei sînt incomplete. Aplicarea la sportivi a cunoştinţelor din patologia cardiacă, trebuie făcută cu foarte multe rezerve.

d) **Proba specifică**

1. *Grupa martorelor* — modificări cronologice, accelerarea marcată a frec-

venţei însoţită de aritmie respiratorie mai mare ca în repaus. Conducerea atrio-ventriculară şi faza de depolarizare sînt scurtate, dar nu ies din limitele normale. Sistola electrică are tendinţe de alungire în timpul fazei de revenire la normal. In minutele 6 şi 10 de la terminarea efortului numai 20% din cazuri au durata QT în concordanţă cu frecvenţa, 60% ating limita maximă admisă şi 20% depăşesc această limită.

Raportul $\frac{QT}{TP}$ deşi creşte imediat după efort rămîne în toate cazurile sub cifra 2. In minutul şase după efort se remarcă din nou o uşoară creştere a acestui raport.

Modificări morfologice. Faza de repolarizare îşi schimbă cel mai mult aspectul. 50% din cazuri prezintă subdenivelări ale intervalului ST de 1—2 mm, 10% amplitudinea undei T în derivaţia I diminuată cu 1 mm, 10% amplitudinea undei T în derivaţia II crescută cu 2 mm, 10% aspect în ghirlandă şi 20% rămîn nemodificate.

Valoarea medie a axei electrice QRS deviază spre dreapta în timp ce axa medie a undei T deviază foarte puţin spre stînga, unghiul dintre ele fiind mai mic de 60°. (In 20% din cazuri unghiul depăşeşte 60°). Devierea axelor se face în 50% tipul I Plas, 20% după tipul II Plas, 20% după tipul III Plas şi 10% după tipul IV Plas.

2. *Grupa de sportive cu grad mediu de antrenament* — modificări cronologice: accelerarea frecvenţei este mult mai mare decît după efortul din proba Martinet; conducerea atrio-ventriculară se scurtează şi apoi revine spre valorile iniţiale. In 14% din cazuri, am găsit în minutul şase după terminarea efortului valori mai mari decît în repaus. Alungirea intervalului PR după efort a fost semnalată şi de alţi autori (Sergheev, Scherf, Segers şi colaboratorii, Makarov etc.). Makarov o interpretează ca un semn de oboseală. Scherf explică alungirea intervalului PR prin obosirea ţesutului de conducere atrio-ventricular, datorită unei frecvenţe prea mari a impulsurilor de conducere primite.

Durata complexului QRS se scurtează după efort şi rămîne la aceleaşi valori timp de 10 minute.

Sistola electrică (QT) se alungeşte în perioada de revenire ajungînd în minutele şase şi zece la limita maximă admisă în 71% din cazuri, şi depăşind această limită în restul de 29%.

Raportul $\frac{QT}{TP}$ creşte mult imediat după efort cînd se întîlnesc chiar depăşiri ale cifrei 2 în 14% din cazuri.

Raportul scade în primele minute după efort, dar creşte din nou după aceea, astfel că în minutele şase şi zece de la terminarea efortului este net superior faţă de minutul trei.

Modificări morfologice: nici una din sportivele acestei grupe nu prezintă aspecte morfologice anormale (57% nu au nici un fel de modificări ale undei T şi ale intervalului ST, restul de 43% suferind modificări mici de 1—1,5 mm).

Valorile medii ale axelor electrice QRS şi T deviază spre dreapta. Devierea axei electrice a undei T este mai mare astfel că ea ajunge înaintea axei electrice a complexului QRS.

Detalierea cazurilor pune în evidenţă 71% comportări după tipul I Plas şi 29% tip IV Plas. Unghiul dintre axele electrice QRS şi T nu a depăşit 60° la nici una din sportivele cu grad mediu de antrenament.

3. *Grupa de sportive cu grad ridicat de antrenament* — modificările cronologice sînt manifestate prin tahicardie şi aritmie respiratorie mai accentuată ca în repaus. Extrasistolele sînt prezente în 10% din cazuri. Dintre acestea extrasistolele atriale reprezintă 5%. Ele apar numai după efort fiind un fenomen care trebuie interpretat ca negativ (Fattorusso şi Ritter). Extrasistolele ventriculare, prezente în proporţie de 5%, diminuează faţă de repaus unde le întîlnim în 10% din cazuri.

Durata QRS scade imediat după efort şi se alungeşte după aceea astfel că în minutele şase şi zece întrece valoarea din repaus.

Blocul Wilson focal pe care îl găsisem şi în repaus devine mai pregnant după efort.

Durata sistolei electrice (QT) se alungeşte progresiv în timpul perioadei de revenire către normal, astfel că în minutele şase şi zece de la terminarea efortului numai 10% din cazuri au valori în concordanţă cu frecvenţa. Limitele maxime admise sînt depăşite de 60% din cazuri. Depăşirile sînt de obicei mici (0,01 — 0,02 sec), dar se întîlnesc şi alungiri de 0,03 — 0,04 sec peste limita maximă admisă. Restul de

30% din cazuri ating în aceste minute limita maximă admisă.

Raportul $\frac{QT}{TP}$ creşte mult imediat după efort. Se notează depăşiri ale cifrei 2 în 15% din cazuri. La începutul perioadei de revenire raportul scade brusc în majoritatea cazurilor. 5% din ele prezintă totuşi în minutul 3 de la terminarea efortului un raport superior lui 2. În minutele şase şi zece al perioadei de revenire la normal raportul $\frac{QT}{TP}$ are tendinţa de urcare uşoară şi progresivă, devenind mai mare ca în minutul trei.

Modificările morfologice se adresează în special fazei de repolarizare, 40% din cazuri prezintă acelaşi aspect morfologic ca în repaus, 35% o creştere a amplitudinii undei T şi 25% din cazuri subdenivelări mici ale intervalului ST.

Valoarea medie a axelor electrice QRS şi T arată deplasări mici faţă de repaus (QRS cu 9° către dreapta, T cu 5° spre stînga), păstrînd între ele un unghi mai mic de 60°.

Comportarea individuală a cazurilor pune în evidenţă 50% devieri după tipul I Plas, 5% tip II Plas şi 45% tip III Plas.

Unghiul dintre axele electrice QRS şi T depăşeşte 60° în 22% din cazurile acestei grupe.

Compararea grupelor între ele pentru punerea în evidenţă a caracteristicilor gradului de antrenament dă puţine rezultate semnificative.

Dintre modificările cronologice frecvenţa cardiacă prezintă caracteristicile discutate cu ocazia probelor funcţionale astfel că nu mai revenim asupra lor.

Conducerea atrio-ventriculară şi intraventriculară nu prezintă modificări specifice pentru gradul de antrenament al vreuneia din grupe. Menţionăm că durata medie a complexului QRS scăzută imediat după efort are în perioada de revenire la normal tendinţa de alungire progresivă la grupa de martore şi la sportivele bine antrenate şi rămîne neschimbată la sportivele cu grad mediu de antrenament.

Subliniem chiar că la sportivele bine antrenate durata medie a QRS este mai mare în minutele şase şi zece după efort decît era în repaus. Credem că alungirea tardivă constatată de noi nu trebuie să aibă aceeaşi semnificaţie defavorabilă pe care Laubry şi Van Bogaert o atribuie alungirilor constatate imediat după efort. Ele se pot datora jocurilor reglării neurovegetative care survin după eforturile intense. Aceeaşi interpretare poate să aibă şi alungirea intervalului QT pe care am găsit-o în timpul perioadei de revenire, cu atît mai frecventă cu cît gradul de antrenament este mai ridicat (20% la martore, 29% la sportivele mediu antrenate, 60% la sportivele bine antrenate). Variaţiile frecvenţei cardiace în această perioadă confirmă şi ea alternanţa preponderenţei vagului şi simpaticului. Delachaux, Mamie şi Aymon au găsit şi ei alungiri marcate ale duratei QT după efort la indivizi cu predominenţă simpatică şi experimental prin administrarea de simpatico-mimetice.

Efortul mult mai intens efectuat în timpul probei de către sportivele bine antrenate, cu perturbări neurovegetative mai puternice consecutive, poate să explice proporţia mai mare de cazuri cu alungiri de QT la această grupă. Tambian, Sergeev şi alţi autori consideră alungirile QT după efort ca un semn ce indică depăşirea posibilităţilor miocardice de către efortul efectuat. Modificările suferite de QT şi de frecvenţa cardiacă antrenează după ele şi variaţii ale raportului $\frac{QT}{TP}$ care în timpul revenirii nu descreşte progresiv, ci prezintă la sportive, o comportare ondulantă. (Punct maxim în minutul unu după efort, coborîre bruscă în minutul trei şi urcare progresivă în minutele şase şi zece).

Remarcăm că, raportul este cu atît mai mare cu cît efortul efectuat este mai greu suportat de către individ.

Sportivele cu grad mediu de antrenament prezintă, imediat după efort valoarea medie a raportului superioară celei a sportivelor bine antrenate, iar în timpul perioadei de revenire variaţii mai mari ale valorilor acestui raport, fenomene în concordanţă cu felul în care a fost efectuat efortul şi cu gradul de antrenament al acestor grupe.

La grupa de martore valorile sînt în general mai scăzute decît la sportive, dar şi efortul a avut la această grupă o intensitate mai mică.

Modificările morfologice nu sînt semnificative pentru gradul de antrenament al grupelor. Grupa de martore şi cea

a sportivelor bine antrenate suferă modificări la mai mult de jumătate din cazuri, în timp ce grupa sportivelor mediu antrenate nu prezintă în nici unul din cazuri modificări morfologice importante.

În ceea ce priveşte devierile axelor electrice subliniem că nici după acest efort tipurile descrise de Plas nu sînt în conformitate cu capacitatea de efort a grupelor studiate.

De exemplu: tipul I care indică o bună suportare a efortului se întîlneşte egal la grupa sportivelor bine antrenate şi la martore (50%) şi cel mai frecvent la sportivele cu grad mediu de antrenament (71%).

Indicaţiile date de unghiul dintre axele electrice QRS şi T nu sînt nici ele în conformitate cu caracteristicile grupelor studiate de noi. Limita de 60°, dincolo de care, miocardul suferă, este depăşită de 20% din sportivele cu grad ridicat de antrenament şi martore, în timp ce sportivele mediu antrenate nu o depăşesc în nici unul din cazuri.

Din datele noastre rezultă că după efortul specific nici tipurile de deviere ale axelor electrice QRS şi T descrise de Plas şi nici limita maximă a unghiului dintre aceste axe fixată de Pardee la inimile patologice nu dau indicaţii asupra gradului de antrenament.

In concluzie:

1. Examinarea electrocardiografică în repaus, ortostatism, după efortul din proba Martinet şi cel specific furnizează puţine elemente pentru aprecierea gradului de antrenament.

2. Modificările traseului electric sînt diverse, au un caracter individual şi sînt interpretate diferit de către cercetători, astfel că examenul electrocardiografic al sportivilor se găseşte în prezent în faza descriptivă iar nu în cea interpretativă a rezultatelor.

3. Datele obţinute prin studierea cordurilor patologice nu trebuie aplicate integral la examinarea electrocardiografică a sportivilor.

Există numeroase cazuri în care acelaşi aspect al traseului electric capătă altă semnificaţie la sportivi decît la bolnavi.

E.K.G. — REPAUS

Grupa	Valori	Vîrsta	Axa		Unghiul între axe şi deviere	Frecvenţa	P—R	QRS	QT	QT/TP	Observaţii
			QRS	T							
Grupa martore	Valori extreme	18	18°	-27°	13°	63	0,13	0,05	0,30	0,63	
		34	80°	57°	87°	105	0,18	0,08	0,37	1,17	
	Medii	23,4	60,2°	32,2°	38°	81,5	0,155	0,071	0,34	0,77	
Grupa de sportive mediu antrenate	Valori extreme	17	24°	-7°	10°	56	0,14	0,06	0,36	0,54	
		22	55°	38°	37°	76	0,16	0,10	0,40	1,16	
	Medii	19	36°	23,8°	16,2°	72	0,15	0,08	0,375	0,82	
Grupa de sportive bine antrenate	Valori extreme	18	-23°	6°	1°	52	0,12	0,05	0,36	0,57	
		35	90°	57°	81°	74	0,21	0,09	0,44	1,23	
	Medii	23	61°	36,4°	34,7°	62,9	0,15	0,07	0,38	0,72	

E.K.G. — ORTOSTATISM

Grupa	Valori	Vîrsta	AXA QRS	AXA T	Unghiul între axe și devierea	Frecvența	P—R	QRS	QT	QT/TP
Grupa martore	Valori extreme	18	30°	-27°	0° Plas I	73	0,13	0,05	0,28	0,73
		34	97°	37°	97° Plas III	114	0,18	0,08	0,35	1,33
	Medii	23,4	67,5°	13,5°	55 8°	94	0,148	0,068	0,32	1
Grupa de sportive mediu antrenate	Valori extreme	17	20°	-6°	0° Plas I	60	0,12	0,06	0,35	0,50
		22	71°	46°	34° Plas III	90	0,16	0,10	0,38	1,03
	Medii	19	41,5°	23,8°	24,3°	73	0,14	0,075	0,365	0,76
Grupa de sportive bine antrenate	Valori extreme	18	-13°	-28°	11° Plas I	54	0,13	0,05	0,34	0,59
		35	99°	47°	123° Plas III	90	0,21	0,09	0,42	1,26
	Medii	23	66,2°	19,05°	53,8°	68,8	0,15	0,073	0,37	0,80

E.K.G. EFORTUL I min 1

Grupa	Valori	Vîrsta	Axa QRS	Axa T	Unghiul între axe și devierea	Frecvența	P—R	QRS	QT	QT/TP
Grupa martore	Valori extreme	18	13°	-27°	11° PLAS I	90	0,13	0,05	0,27	0,91
		34	90°	57°	85° PLAS II	130	0,16	0,08	0,33	1,36
	Medii	23,4	64,3°	27,3°	40,4°	110	0,14	0,067	0,295	1,19
Grupa de sportive mediu antrenate	Valori extreme	17	18°	11°	4° PLAS I	98	0,12	0,06	0,30	0,97
		22	65°	48°	23° PLAS II	110	0,15	0,10	0,32	1,20
	Medii	19	41°	34,4°	13,6°	102	0,135	0,075	0,303	1,08
Grupa de sportive bine antrenate	Valori extreme	18	-28°	-30°	4° PLAS I	73	0,12	0,05	0,28	0,72
		35	90°	50°	106° PLAS III	105	0,20	0,09	0,36	1,38
	Medii	23	63,4°	20,8°	32,6°	89,6	0,14	0,07	0,33	0,98

E. K. G. EFORTUL I min 3-6

Grupa	Valori	Vîrsta	Ef. I Minutul 3					Ef. I Minutul 6				
			Frecvenţa	P—R	QRS	QT	QT/TP	Frecvenţa	P—R	QRS	QT	QT/TP
Grupa martore	Valori extreme	18	65	0,13	0,05	0,30	0,76	66	0,14	0,05	0,32	0,70
		34	112	0,17	0,08	0,38	1,46	108	0,17	0,08	0,39	1,44
	Medii	23,4	85	0,146	0,067	0,355	1,02	75	0,152	0,069	0,365	103
Grupa de sportive mediu antrenate	Valori extreme	17	67	0,13	0,06	0,35	0,77	66	0,13	0,06	0,34	0,70
		22	88	0,15	0,10	0,39	1,12	85	0,15	0,08	0,40	1,12
	Medii	19	77	0,14	0,075	0,37	0,92	76	0,14	0,075	0,37	0,92
Grupa de sportive bine antrenate	Valori extreme	18	52	0,12	0,05	0,36	0,61	50	0,12	0,05	0,36	0,60
		35	90	0,20	0,09	0,44	1,61	80	0,20	0,09	0,48	1,73
	Medii	23	65,6	0,14	0,07	0,39	0,82	64,6	0,14	0,07	0,407	0,85

E.K.G. EFORTUL II min 1

Grupa	Valori	Vîrsta	AXA		Unghiul între axe şi devierea	Frecvenţa	P—R	QRS	QT	QT/TP
			QRS	T						
Grupa martore	Valori extreme	18	30°	-28°	3° Plas I	85	0,12	0,05	0,23	0,80
		34	90°	55°	91° Plas IV	160	0,15	0,07	0,31	1,86
	Medii	23,4	67,3°	29,3°	38,6°	136	0,129	0,061	0,262	1,45
Grupa de sportive mediu antrenate	Valori extreme	17	22°	42°	8° Plas I	120	0,12	0,05	0,25	1,27
		22	77°	65°	33° Plas IV	150	0,15	0,09	0,28	2,15
	Medii	19	45,5°	51,9°	17,8°	139	0,135	0,07	0,27	1,67
Grupa de sportive bine antrenate	Valori extreme	18	-10°	-11°	0° Plas I	110	0,12	0,05	0,22	1,04
		35	96°	66°	107° Plas III	160	0,17	0,09	0,30	2,08
	Medii	23	70,3°	31,5°	46,3°	136,5	0,13	0,065	0,26	1,55

E.K.G. EFORTUL II

Grupa	Valori	Minutul 3						Minutul 6					Minutul 10				
		Vîrsta	Frecvenţa	P—R	QRS	QT	QT/TP	Frecvenţa	P—R	QRS	QT	QT/TP	Frecvenţa	P—R	QRS	QT	QT/TP
Grupa martore	Valori extreme	18	56	0,12	0,05	0,29	0,55	70	0,13	0,05	0,31	0,70	75	0,13	0,05	0,32	0,74
		34	120	0,17	0,07	0,37	1,74	116	0,18	0,03	0,38	1,50	103	0,18	0,08	0,38	1,59
	Medii	23,4	95	0,145	0,064	0,333	1,14	92	0,149	0,065	0,346	1,17	91	0,153	0,067	0,349	1,13
Grupa de sportive mediu antrenate	Valori extreme	17	90	0,12	0,06	0,30	1,00	80	0,13	0,05	0,34	1,03	82	0,13	0,06	0,34	1,09
		22	104	0,18	0,09	0,36	1,50	102	0,21	0,09	0,38	1,73	104	0,20	0,09	0,38	1,90
	Medii	19,2	101	0,145	0,07	0,325	1,17	95	0,15	0,07	0,36	1,30	96,5	0,16	0,07	0,36	1,40
Grupa de sportive bine antrenate	Valori extreme	18	64	0,13	0,05	0,40	0,61	60	0,14	0,05	0,34	0,73	64	0,14	0,05	0,34	0,82
		35	110	0,20	0,09	0,30	2,35	100	0,21	0,09	0,44	2,10	100	0,20	0,10	0,45	1,86
	Medii	33	84,3	0,14	0,07	0,36	1,09	83	0,15	0,075	0,38	1,13	82,3	0,15	0,076	0,37	1,15

Gimnastica în producție *)

Aspectele medicale în etapa actuală de dezvoltare din țara noastră

Dr. DOREL MIHAIL
Prof. EFRIM CHERTEȘ

Una din cele mai actuale probleme ale educației fizice a maselor este aceea a gimnasticii în producție. În regimul de democrație populară din țara noastră dreptul la muncă este asigurat tuturor, iar condițiile în care se desfășoară munca sînt îmbunătățite în permanență. Se construiesc localuri noi după cele mai moderne cerințe, se aduc modificări în cele existente. În această stare de fapt munca este mai mult ca oricînd factorul principal ce contribuie la ridicarea omului pe cele mai înalte culmi de dezvoltare. Există, însă, o serie de factori legați intim de procesul de muncă care împiedică încă această realizare. Prezența lor reduce influența favorabilă a muncii asupra organismului, scade capacitatea de lucru și uneori poate vătăma.

Împotriva acestor factori acționează gimnastica în producție. Partidul și Guvernul, ținînd seama de gradul de industrializare a țării noastre, au hotărît introducerea pe scara cea mai largă a practicării gimnasticii în producție.

Lucrarea pe care o prezentăm are drept scop să vină în ajutorul acelor cadre medicale și metodiștilor ce se vor ocupa cu introducerea și practicarea gimnasticii în producție la diferite întreprinderi sau instituții. Ceea ce am urmărit în special este de a reda latura practică, operativă, a acestei munci.

Gimnastica în producție are drept scop ridicarea productivității muncii și întărirea sănătății prin dezvoltarea fizică armonioasă și prin lupta împotriva atitudinilor greșite. Prezența medicului reiese prea evident pentru a mai fi nevoie de argumentare. Ceea ce e necesar de subliniat este colaborarea strînsă și permanentă care trebuie să existe între metodistul și medic. Rezultatele muncii lor să realizeze acțiuni îndreptate către un singur scop: practicarea gimnasticii în producție în cele mai bune condiții în proporții de masă.

Măsuri pregătitoare pentru introducerea gimnasticii în producție

Medicul de întreprindere cunoaște cel mai bine toate aspectele legate de această problemă și poate aduce argumente în favoarea introducerii gimnasticii în producție.

Medicul sportiv prin autoritatea sa poate determina organele locale să instituie un experiment sau să treacă direct la introducerea gimnasticii în producție la una sau mai multe întreprinderi.

Indiferent de sursa de la care a pornit inițiativa, odată începută munca, medicul nu mai poate lipsi de la una din etapele de desfășurare a gimnasticii în producție. El trebuie să participe la ședințele ce au loc cu organele de conducere ale întreprinderii și să folosească cele mai puternice argumente în sprijinul introducerii gimnasticii în producție.

După ce s-a hotărît începerea activității, medicul împreună cu metodistul vor vizita întreaga întreprindere, pentru a cunoaște în ansamblu caracterele proceselor de muncă. E necesar ca informațiile tehnice să fie primite de la un bun specialist, dacă este posibil să fie folosite cunoștințele șefilor de sectoare (ateliere, secții) și ale responsabilului cu protecția muncii.

În urma vizitării întreprinderii medicul trebuie să precizeze sectoarele unde se poate practica gimnastica în producție. Uneori toată întreprinderea

*) Lucrare prezentată la cea de a V-a sesiune științifică de comunicări în problemele de cultură fizică — Timișoara, martie 1958.

se pretează, dar în unele cazuri sînt locuri contraindicate pentru practicarea exerciţiilor fizice. Normele de igienă prevăd interzicerea practicării gimnasticii în producţie în încăperi unde temperatura este mai mare de 25°, umiditatea scăzută sub 30% sau crescută peste 70%, radiaţii mai mari de 0,8 calorii mari pe cm^2 pe minut şi dacă în aerul încăperii se găsesc mai multe particule solide decît 1 mg la 1 m^3 aer. Zgomotul produs de maşini este contraindicat dacă depăşeşte intensitatea de 50—60 decibeli şi nu poate fi întrerupt în timpul executării programului de gimnastică. Procesul tehnologic poate provoca degajare de toxine provenind din următoarele surse: *materia primă* (ex. arderea sulfului dă naştere la anhidrida sulfuroasă), *produse finite* (acizi, săruri, baze, distilarea cărbunelui, vopsele de anilină, produse farmaceutice, materii explozive), *substanţe intermediare sau accesorii utilizate în procesul de prelucrare* (solvenţi, vopsele, antiseptici, substanţe necesare nitratării, catalizatorii proceselor chimice). O altă contraindicaţie o constituie locul de muncă în care se produc radiaţii ultraviolete (arc voltaic), infraroşii, roentgen, fără să existe posibilitatea încetării lor în perioada de timp necesară exerciţiilor fizice.

Sînt întreprinderi unde lipsesc datele rezultate din determinări prin metode exacte. Medicul trebuie să facă aprecieri de la caz la caz şi să hotărască dacă se admite practicarea gimnasticii în producţie.

Pentru sectoarele cu un microclimat necorespunzător se propune folosirea unor forme speciale de activitate. Muncitorii se vor deplasa în încăperi cu mediu neviciat sau în curtea întreprinderii.

Lista sectoarelor admise la practicarea exerciţiilor fizice va fi comunicată metodistului. Ca metodă de lucru se pot prezenta 2 alternative:

— Să se înceapă activitatea într-un singur sector şi după un interval de timp să se extindă în restul întreprinderii.

— Activitatea se va desfăşura de la început în mai multe secţii. Dacă în aceste secţii se execută procese tehnice deosebite se va studia fiecare proces în parte. In cazul cînd munca este aceeaşi şi numai încăperile sînt diferite va fi necesar să se controleze numai diferenţele de microclimat.

Pentru însuşirea caracteristicilor unei secţii (atelier, sector) este necesar ca medicul să asiste, o dată sau de mai multe ori, la un ciclu complet de producţie (schimb de 6 sau 8 ore). Dacă se lucrează în 2—4 echipe se va urmări fiecare schimb.

Observaţiile trebuie să aibă ca scop elucidarea următoarelor probleme:

— Caracteristicile muncii desfăşurate în secţii.

— Starea de dezvoltare fizică şi starea de sănătate.

— Microclimatul.

Deşi sînt prezentaţi separat, aceşti 3 factori formează o unitate în permanentă transformare prin influenţele reciproce care se exercită.

Caracteristicile muncii desfăşurate în secţii.

Procesul de muncă are numeroase forme de manifestare. In decursul anilor au apărut forme noi legate de trecerea de la munca manuală la cea mecanizată şi apoi la automatizare. Există posibilitatea de a stabili caractere comune pentru mai multe profesii şi a alcătui un număr restrîns de categorii. In aceste grupe mari se înglobează profesii cu caracter asemănător avînd cam aceleaşi influenţe asupra organismului uman. Sarcina medicului este de a încadra în una din aceste grupe munca depusă în sectorul studiat şi a observa dacă sînt particularităţi ce necesită o atenţie specială.

Pentru gimnastica în producţie considerăm adecvată folosirea acelei împărţiri a profesiilor care se bazează pe 2 factori: cantitatea de efort efectuat de muncitor şi poziţia corpului în timpul lucrului. Această sistematizare cuprinde patru grupe de profesii. Cantitatea de efort merge crescînd de la grupa întîi la a patra, iar pentru fiecare grupă este caracteristică o anumită poziţie a corpului (Anexa I).

Grupa I de profesii se caracterizează printr-o poziţie a corpului permanent statică, cu contractarea a numeroase grupe musculare, cu mişcări uniforme şi limitate şi cu o mare încordare a atenţiei şi vederii. Această grupă este divizată în 2 subgrupe.

a) *Prima subgrupă* cuprinde profesiile în care în timpul lucrului din poziţie *şezînd* se execută mişcări rapide ale degetelor mîinii (o mînă sau amîndouă), poziţia braţului şi a antebraţului fiind atîrnat sau sprijinit. Trun-

chiul este înclinat înainte sau lateral. In această grupă se încadrează muncitorii de la mașina de cusut (confecții sau încălțăminte), lăcătușii, perforatorii, funcționarii de birou etc. Menținerea corpului mult timp în poziția șezînd este însoțită uneori de flexiunea exagerată a coloanei vertebrale. Acest lucru poate provoca deformarea curburilor coloanei în plan frontal sau sagital (scolioze, cifoze). Procentul acestor modificări este mic față de suferințele pe care le întîlnim la organele din torace și abdomen.

Blocarea cutiei toracice este însoțită de limitarea amplitudinii mișcărilor respiratorii antrenînd scăderea capacității vitale. Sarcina aparatului cardiovascular este crescută întrucît oxigenarea se face defectuos.

Creșterea presiunii abdominale duce la stază în sistemul venos abdominal dînd naștere la disfuncții digestive (colite, hemoroizi). Constipația cronică ce poate apărea favorizează rupturile perineale în timpul nașterii. După Grigorova procentul rupturilor la femei ce lucrează în poziția stînd (poziția ortostatică) este de 5% iar la cele ce lucrează în poziția șezînd 11%. Dacă acestea din urmă depun o muncă în care sînt mobilizate membrele inferioare procentul crește la 20,7%.

b) *Subgrupa a doua* cuprinde profesiile în care este folosită poziția stînd (ortostatică). Munca constă în mișcări rapide ale mîinilor iar brațele și antebrațele se găsesc în atîrnat. In această grupă sînt cuprinși: zețari, țesători, bobinatori, lăcătuși de precizie, fălțuitori.

Pentru profesiile care fac parte din grupa I este necesar ca pauza de gimnastică să cuprindă în ordinea dată următoarele categorii de exerciții:

— Exerciții de întindere, cu acțiune asupra coloanei vertebrale și grilajului costal. Se va urmări executarea mișcărilor de respirație cît mai profunde. Ritmul trebuie să fie lent, fără eforturi mari. Exerciții de relaxare a membrelor și în special a maselor musculare care au lucrat. Se va evita o încordare prea mare. Exerciții pentru brațe și centura scapulară cu efect și asupra cutiei toracice. Ritmul mișcărilor va fi rapid. Exerciții cu sărituri, genuflexiuni, alergare. Se urmărește sporirea metabolismului general printr-un efort mărit. Exerciții pentru trunchi ce influențează presa abdominală și respirația. Exercițiile ce favorizează executarea precisă a mișcărilor și concentrează atenția trebuie să încheie complexul. Ele ajută la angrenarea rapidă a muncitorului în ritmul obișnuit de lucru. Diferența între cele 2 subgrupe constă în executarea unui efort mai redus de către componenții grupei a doua. Tot la subgrupa a doua se vor folosi mai mult sărituri și alergări și mai puțin genuflexiuni.

Grupa a II-a cuprinde profesii care în timpul lucrului necesită eforturi fizice mari, de scurtă durată, cu elemente de încordare statică a mușchilor trunchiului și membrelor inferioare. Membrele superioare execută o varietate mare de mișcări. Efortul este provocat de ridicarea unor piese grele. Profesii: strungăria, raboteza, freza.

Datorită unei îndelungate șederi în picioare, concomitent cu executarea unui efort fizic pot apărea modificări la nivelul sistemului osteoarticular al membrelor inferioare. Cel mai frecvent întîlnim piciorul plat. Această deformație poate fi bine tolerată dar se poate asocia uneori cu fenomene locale în părțile moi care stînjenesc activitatea individului.

Tot la membrele inferioare pot apărea varice ale venelor superficiale (safena internă) care se complică cîteodată cu edem local, eczeme, sau ulcere varicoase.

In ceea ce privește coloana vertebrală, cele mai întîlnite deformații sînt spatele rotund și cifoza.

Creșterea presiunii abdominale poate provoca hernii prin punctele slabe ale pereților abdominali. La femei se întîlnesc mai frecvent retroversii și retroflexii uterine.

Pauza de gimnastică trebuie să fie mai scurtă pentru grupa a II-a să conțină un efort mai mic iar ritmul de execuție să fie lent. Complexul de exerciții trebuie să cuprindă: exerciții de întindere, înclinări de trunchi, sărituri sau alergare, exerciții pentru relaxarea musculaturii; încheierea să realizeze precizarea mișcărilor și concentrarea atenției.

Grupa a III-a încadrează profesiile în care sînt caracteristice eforturile fizice mari cu o pierdere considerabilă de energie musculară. Munca se execută cu mișcări puternice ale brațelor și ale întregului corp. Organismul este supus la încordări mari. Din această grupă fac parte docherii, fierarii, zidarii, betonierii

Pauza de gimnastică se va organiza în aşa fel încît să cuprindă exerciţii de întindere cu respiraţii profunde şi execuţie lentă, răsuciri şi înclinări de trunchi iar încheierea să prevadă exerciţii de relaxare a musculaturii membrelor. Poziţia de executare pentru aceasta din urmă dacă este posibil să fie şezînd sau culcat.

Grupa a IV-a reprezintă categorii de profesii cu eforturi fizice mari, atît cu elemente de efort static cît şi dinamic. Astfel de munci găsim la tăietori de lemne, cosaşi, laminori, servanţi de cărămizi, mineri.

Conţinutul complexului va consta din exerciţii de întindere, exerciţii pentru trunchi, alergare pe loc în tempo moderat şi încheiere cu exerciţii de relaxare.

Pentru ca încadrarea în una din aceste grupe să fie corectă medicul trebuie să facă o analiză atentă a principalilor timpi de lucru. Se stabileşte poziţia de bază pe care o foloseşte cel mai mult timp muncitorul. Se urmăreşte activitatea grupelor musculare, mobilizarea sau imobilizarea diferitelor articulaţii. Trebuie notate operaţiile care necesită o muncă asimetrică, durata lor şi segmentele care le angrenează.

Aceste observaţii trebuie completate cu o anchetă printre muncitori referitoare la fenomenele subiective din timpul lucrului. Este important de a cunoaşte vechimea în profesia respectivă a muncitorului căruia îi facem ancheta.

Cele mai frecvente manifestări de ordin subiectiv pentru grupele I şi a II-a, la care avem experienţă personală, sînt: senzaţii de amorţeală şi furnicături la nivelul membrelor inferioare şi superioare, rahialgii difuze, rahialgii interscapulare, lombagii, cefalee posterioară. Mai întîlnim scăderea poftei de lucru, plictiseală, somnolenţă, irascibilitate.

In marea majoritate a cazurilor intensitatea acestor fenomene este maximă în jumătatea a doua a timpului de lucru. Ele se traduc din punct de vedere al producţiei prin scăderea ritmului de lucru şi folosirea unui timp mai îndelungat pentru executarea unei operaţii.

Ca metodă exactă de urmărire am folosit cronometrarea şi înregistrarea grafică a timpului necesar pentru executarea operaţiilor pe toată durata lucrului la mai mulţi muncitori din aceeaşi secţie. Putem considera perioada de timp în care fenomenele descrise mai sus au manifestare maximă, ca o fază critică. Intervenind eficace şi în momentul cel mai potrivit ajutăm pe muncitor să-şi refacă capacitatea de lucru.

In ceea ce priveşte eficacitatea măsurilor s-a dovedit că folosirea repausului activ (Secenov, Marşak) aduce rezolvarea cea mai ştiinţifică.

Stimulii plecaţi pe nervii aferenţi de la musculatura scheletică ce lucrează la scoarţa cerebrală, ridică tonusul acesteia şi favorizează desfăşurarea proceselor nervoase necesare refacerii capacităţii de lucru a musculaturii obosite.

Momentul cel mai indicat pentru oprirea muncii specifice şi executarea unui repaus activ îl stabileşte medicul împreună cu metodistul, pentru fiecare sector. Pe parcursul desfăşurării gimnasticii în producţie se va verifica dacă nu este necesară schimbarea orei de pauză fixată iniţial. Influenţa favorabilă a gimnasticii în producţie asupra organismului poate impune unele modificări de orar.

Conţinutul complexului de exerciţii este determinat de încadrarea în una din cele 4 grupe de profesii şi de starea de dezvoltare fizică a colectivităţii.

Aprecierea stării de dezvoltare fizică şi starea sănătăţii muncitorilor care vor participa la gimnastica în producţie.

Scopul determinării de către medic a acestor factori este dublu.

— Cunoaşterea nivelului resurselor fizice ale colectivităţii cu care lucrăm, în momentul începerii gimnasticii în producţie.

— Existenţa unor date iniţiale care să ne servească de comparaţie în ceea ce priveşte efectele gimnasticii în producţie asupra organismului.

Experienţa personală se bazează pe executarea unui număr de peste 1000 determinări în cele mai variate sectoare de producţie: confecţii, încălţăminte, alimentar, industrie grea.

Considerăm că pentru muncitori şi muncitoare, categoria de vîrstă adulţi, aprecierea dezvoltării fizice se poate face pe baza următorilor factori antropofiziometrici: capacitatea respiratorie (spirometria); dinamometria antebrahială; tensiunea arterială; pulsul.

Dacă subiecţii examinaţi sînt în perioada vîrstei de creştere (şcoli profesionale) se va înregistra şi talia, greutatea, perimetrul şi diametrul toracic.

Executarea măsurătorilor nu comportă o aparatură complicată și s-a făcut întotdeauna pe locul de producție în timpul orelor de lucru. S-a folosit o încăpere învecinată atelierului sau un loc mai izolat unde s-au instalat aparatele. Muncitorii erau trecuți pe fișe întocmite din vreme și se prezentau cîte 2. S-a calculat că nu au fost necesare mai mult de 5 minute pentru un muncitor, timp în care este inclusă deplasarea și dezbrăcarea. De obicei se anunța cu o zi înainte efectuarea controlului medical pentru a veni la lucru cu o îmbrăcăminte mai ușor de îndepărtat. Prezența a 2 muncitori la examen am considerat-o necesară pentru a folosi timpul de așteptare în mod util. În timp ce se dezbrăcau, muncitorii observau manevrele examenului medical și nu mai era necesar să se explice fiecăruia în parte ce trebuie să facă. Muncitorii au participat cu mult interes și seriozitate la examenul medical.

Paralel cu măsurătorile antropofiziometrice s-a făcut și un sumar examen somatoscopic. S-a insistat asupra curburilor coloanei vertebrale, ale cutiei toracice și ale piciorului.

Cifrele obținute au fost înregistrate într-un tabel care mai cuprindea vechimea fiecărui muncitor în ramura de producție respectivă și incidența îmbolnăvirilor și accidentelor (tabelul 1).

Ca o trăsătură generală ce se impune a fi relevată este buna dezvoltare fizică a muncitorilor sub influența procesului de muncă. S-au găsit și unele părți deficitare care în general sînt legate de grupa de profesii și de factorii constituționali.

Ca exemple sumare putem cita că grupa I se caracterizează printr-o frecvență mai mare a deficiențelor respiratorii și se prezintă cu o dinamometrie scăzută. La grupa a II-a găsim modificări mai importante ale tensiunii arteriale.

Examenul medical a mai depistat afecțiuni fără legătură cu producția și care necesitînd asistență medicală de specialitate au fost dirijate către unitățile respective.

Pentru a completa observațiile este necesar să cunoaștem procentul îmbolnăvirilor și accidentelor pînă la începerea practicării gimnasticii în producție. Am folosit în acest scop fișele de la dispensarul întreprinderii sau din policlinică. Prin prelucrarea cifrelor se va obține morbiditatea și incidența accidentelor de muncă. Persoanele care sînt predispuse la îmbolnăviri frecvente vor fi notate și urmărite mai îndeaproape. Metodistul va primi lista celor ce nu participă la gimnastica în producție. Scutirea poate fi temporară sau definitivă. Numărul celor inapți definitiv este extrem de mic.

Întreprinderea.....

Tabelul 1

Secția.....

FIȘA MEDICALĂ PENTRU GIMNASTICA ÎN PRODUCȚIE

Numărul curent	Numele și pronumele	EXAMEN INIȚIAL DATA:								EXAMEN PERIODIC DATA:					
		Vîrsta	Vechime în producție	Spirometria	Dinamometr. antibrah.		Tensiunea arterială		Observații: dezvoltarea fizică fenomene subiective îmbolnăviri	Spirometria	Dinamometr. antibrah.		Tensiunea arterială		Observații: dezvoltarea fizică fenomene subiective îmbolnăviri
					Dr.	Stg.	Max.	Min.			Dr.	Stg.	Max.	Min.	
1.															
2.															

Medic

Metodist

Microclimatul.

Informaţiile asupra mediului, luate în mare la început, trebuie completate pentru fiecare atelier. Se va insista asupra aerisirii, în special în timpul executării programelor de gimnastică. Prin deschiderea geamurilor înainte de pauza de gimnastică se îmbunătăţeşte aerisirea încăperilor fără ventilaţie mecanică şi creează o deprindere igienică a muncitorilor, fapt verificat la întreprinderea „Kirov" din Bucureşti şi la cooperativa „Artex" din Arad. In secţia marochinărie din întreprinderea „Kirov" muncitorii nu începeau niciodată executarea pauzei de gimnastică pînă ce nu se deschideau geamurile, fapt care instructorul voluntar ce conducea programul uita uneori să-l facă.

Iluminatul insuficient poate determina accentuarea poziţiilor neigienice. La cooperativa „Tehnica Confecţiei" din Bucureşti sursele de lumină erau suficiente însă plasate greşit, făcînd umbre. După remedierea acestei situaţii, muncitoarele au recunoscut că nu mai este necesar să privească lucrul aşa de aproape şi deci să încline trunchiul şi gîtul, stînd într-o poziţie obositoare.

La aceeaşi cooperativă muncitoarele stăteau la maşinile de cusut pe bănci care aveau aceeaşi înălţime. Diferenţa de talie obliga să se folosească poziţii incomode care se răsfrîngeau asupra simetriei corporale. La Fabrica de confecţii „Gh. Gheorghiu-Dej" din Bucureşti, deşi aveau scaune individuale reglabile în înălţime, nu toate muncitoarele le foloseau raţional.

Observaţiile făcute au fost comunicate serviciului de protecţia muncii şi conducerii, luîndu-se măsuri care au îmbunătăţit condiţiile de lucru.

In acest sens trebuie îndreptate convorbirile medicului cu muncitorii, articolele la gazeta de perete şi în general toată munca de agitaţie la care medicul trebuie să participe. Dacă este posibil, aşa cum s-a procedat la unele întreprinderi, medicul va prezenta rezultatele controlului medical şi necesitatea practicării gimnasticii în producţie. Se pot folosi şedinţele sindicale plenare sau pe secţii, sau chiar adunări speciale. In nici o întreprindere durata prelucrării materialului n-a depăşit 15 minute.

Capitolul măsurilor pregătitoare se încheie cu stabilirea formei de gimnastică în producţie ce va fi folosită.

Formele de activitate a gimnasticii în producţie sînt :

I. *Gimnastica de angrenare sau introductivă* se face cu cîteva minute înainte de începerea lucrului cu scopul de a se crea o stare favorabilă desfăşurării procesului de producţie. Pe baza cronometrărilor s-a observat că la începutul lucrului muncitorii folosesc mai mult timp pentru executarea unei operaţii care în cursul aceleiaşi zile durează mai puţin. Explicaţia o găsim în necesitatea trecerii unui interval de timp necesar acomodării marilor funcţiuni cu regimul de efort. Căpătarea îndemînării şi puterii de concentrare a atenţiei asupra lucrului se realizează pe parcurs.

Principiile care stau la baza încălzirii sportive sînt valabile şi aici. Stimularea marilor funcţiuni şi a sistemului nervos central prin executarea unui scurt program de gimnastică ridică capacitatea de lucru. O atenţie deosebită trebuie acordată creării unei stări de excitaţie pozitive a scoarţei cerebrale, prin realizarea unei stări emoţionale favorabile muncii.

Un autor sovietic (Satenstein) a demonstrat foarte elocvent cît de mare poate fi influenţa sistemului nervos central asupra activităţii fizice. Adormind prin hipnoză un individ i-a sugerat prin cuvinte că ar executa o muncă oarecare. Deşi subiectul era în repaus absolut la un moment dat s-au înregistrat modificări ale marilor funcţiuni specifice efortului fizic (accelerarea pulsului, creşterea tensiunii arteriale) iar după un interval a apărut transpiraţia. Deci, o excitare dirijată a scoarţei cerebrale poate fi realizată în scopul obţinerii unui rezultat favorabil angrenării în muncă.

Pregătirea pentru lucru prin gimnastica de angrenare uşurează sarcina muncitorilor căci nu mai este necesar un efort suplimentar din partea acestora pentru a recupera timpul risipit în perioada de acomodare.

II. *Pauza de gimnastică sau pauza de cultură fizică şi minutul de cultură fizică.* Prima formă de activitate a fost prezentată mai înainte. Minutul de cultură fizică presupune întreruperea lucrului de mai multe ori în cursul timpului de lucru şi executarea a 1—2 exerciţii.

III. *Gimnastica după producţie* presupune executarea unui complex de exerciţii după încetarea lucrului şi în

afara locului de muncă. Se poate folosi în muncile unde normele igienico-sanitare nu permit desfășurarea pauzei de gimnastică sau pentru a se evita trecerea bruscă de la un efort fizic mare din producție la repaus (îmbracă un caracter liniștitor).

Sarcinile medicului în timpul practicării gimnasticii în producție.

Prezența medicului este indispensabilă în primele zile ale executării complexelor de exerciții. O parte dintre muncitori se plîng de accentuarea fenomenelor subiective neplăcute pe care le-am semnalat. Alții prezintă semnele unei febre musculare. Este necesar să li se arate caracterul trecător al acestor reacții, că ele sînt cunoscute și nu e necesar să întrerupă practicarea gimnasticii în producție.

Împreună cu metodistul medicul va verifica concordanța între gradul de pregătire fizică apreciat și conținutul complexului de exerciții. Cîteva sondaje privind modificările pulsului și tensiunii după efort sînt necesare.

După perioada de acomodare începe să se lucreze din ce în ce mai bine și apar efectele pozitive.

Pe parcurs complexele de exerciții sînt modificate de metodist în colaborare cu medicul.

La intervale de 1—3 luni se vor face investigații ce au drept scop verificarea influenței gimnasticii în producție asupra organismului. Sondajele vor fi mai frecvente la începutul practicării gimnasticii în producție și se vor rări pe măsură ce trece un timp mai îndelungat. Ele vor cuprinde aceleași măsurători antropofiziometrice de la început, un examen somatoscopic sumar. De asemenea se va recalcula indicele morbidității și al accidentelor de muncă.

Împreună cu datele adunate de metodist se formează un material documentar ce trebuie prezentat conducerii întreprinderii pentru a se arăta rezultatele obținute prin practicarea gimnasticii în producție.

Anexa I

Grupe de profesorii pentru gimnastica în producție

Caracteristici generale	Grupa I		Grupa II	Grupa III	Grupa IV
	Sub grupa A	Sub grupa B			
Poziția de lucru	Șezînd	stînd (ortostatică)	stînd (ortostatică)	stînd (ortostatică)	stînd, șezînd
Părțile corpului angrenate în lucru	degetele mîna	degetele mîna	membrele superioare	întregul corp	întregul corp
Intensitatea efortului	redus	redus	mare	foarte mare cu pauze	foarte mare continuu (static, dinamic)
Exemple de profesii	ambalatori confecții funcționari	zețari țesători bobinatori	ajustori frezori strungari	hamali vagonetari fierari	mineri tăiet. de lemne cosași

BIBLIOGRAFIE

1. E. A. Babaeva și L. M. Zolin — Gimnastica în producție în condițiile de muncă la banda rulantă.
2. I. M. Bogdanov și G. M. Krakoviak — Manual de igienă, Editura Cultură Fizică și Sport, pag. 436—445.
3. E. Cherteș — Cultură Fizică și Sport nr.6/1957, pag. 337—345.
4. E. Cherteș și dr. D. Mihail — Sportul Popular nr. 3139 și 3140 din 4 și 7 ianuarie 1958.
5. Dr. I. Mihăilă — Cultură Fizică și Sport din 1957 nr. 6 pag. 328—336.
6. L. I. Osipov — Gimnastica în producție.
7. I. Șiclovan, E. Cherteș, dr. D. Mihail, E. Gherzum — Note și cercetări științifice în domeniul culturii fizice, vol. II, 1957, pag. 40—44.
8. Teoria și Practica Culturii Fizice nr. 12/1957, Moscova.

Pe marginea articolului lui G. Korobkov „Ce este esențial în alergarea sprinterului?"

Să trecem de la vorbe la fapte *)

V. FILIN
candidat în științe pedagogice

De mulți ani, problemele ridicării măiestriei alergătorilor sovietici pe distanțe scurte se găsesc permanent în centrul atenției opiniei publice sportive. Acest lucru nu este întîmplător. De nivelul sprintului depind în mare măsură succesele viitoare în dezvoltarea atletismului sovietic.

În legătură cu discuția amplă referitoare la problemele ridicării măiestriei în alergările de sprint, discuție ce se poartă în paginile revistei „Legkaia Atletika", ne vom permite să emitem o serie de aprecieri cu privire la cauzele fenomenului de rămînere în urmă a sprinterilor sovietici.

Metodica modernă în pregătirea sprinterului

Nivelul rezultatelor la alergare, ca și în alte probe atletice, este condiționat în primul rînd de metodica de pregătire a sprinterilor și de aplicarea ei în practică. Prin eforturile antrenorilor, sportivilor și oamenilor de știință sovietici s-a făcut mult pentru perfecționarea metodicii de antrenament în alergarea pe distanțe scurte. Succesele acestei metodici și-au găsit expresia în ridicarea considerabilă a nivelului rezultatelor marii mase a atleților, precum și în performanțele unor sportivi ca E. Secenova, V. Suharev, A. Ignatiev, M. Itkina, L. · Barteniev, B. Tokarev și alții.

În ciuda succeselor obținute, metodica sovietică de pregătire a sprinterului are unele neajunsuri. Dacă am fi de acord cu părerea lui R. Liulko care afirmă că „...actuala noastră metodică de instruire și antrenament corespunde pe deplin nivelului actual al sprintului", ar însemna să ne autoliniștim.

De aceea trebuie să recunoaștem că mai există multe neajunsuri. Persistă încă multe lipsuri în planificarea antrenamentului de perspectivă, pe mai mulți ani. Deocamdată nu facem decît să visăm la crearea unei „școli de alergare", a unui eficace sistem de metode pentru însușirea tehnicii moderne a sprintului. Problemele pregătirii psihologice a alergătorilor pentru marile concursuri sînt de asemenea nerezolvate. Totodată trebuie să lucrăm serios la elaborarea continuă a bazelor tehnicii raționale a alergării. În sfîrșit individualizarea antrenamentului sprinterilor este o problemă care își așteaptă și ea rezolvarea.

Introducerea principiilor noi, progresiste, în metodica de pregătire a sprinterilor dă rezultate pozitive. Este suficient să dăm următorul exemplu : la propunerea Consiliului unional al antrenorilor și a unor lucrători pe tărîm științific, în metodica de antrenament a sprinterilor sovietici fruntași au fost aduse cu începere din anul 1955, unele modificări dintre care cea mai importantă a fost propunerea referitoare la raționalizarea metodicii de dezvoltare a rezistenței speciale a sprinterilor. Transpunerea în viață a acestei propuneri a avut un mare efect, mai ales în alergarea pe 200 m — distanță care necesită un înalt nivel de rezistență specială.

Rezolvarea creatoare a celorlalte probleme privind pregătirea sprinterilor va juca fără îndoială un rol tot atît de pozitiv.

Una din problemele cele mai importante este sinteza vitezei și forței. Pînă astăzi, creșterea rezultatelor sprinterilor noștri este serios frînată datorită nivelului destul de scăzut al calităților lor de viteză-forță. G. Korobkov menționează foarte just că „nivelul calității complexe a **puterii** — capacitatea de a executa un lucru maxim într-un in-

*) Din „Legkaia Atletika", nr. 12/1957.

terval de timp minim — este unul din cei doi factori hotărîtori pentru performanţele sprinterilor". (Cultură Fizică şi Sport nr. 10 din 1957).

În legătură cu aceasta, recomandările Consiliului unional de antrenori, în sensul măririi considerabile a greutăţii specifice a exerciţiilor de viteză-forţă în programul de antrenament al sprinterilor, sînt de perfectă actualitate şi merită tot sprijinul. Sîntem încredinţaţi că „vindecarea" unor afecţiuni atît de învechite ale sprintului nostru, cum sînt imperfecţiunea elanului de la start şi inconstanţa rezultatelor, se va produce abia după ce alergătorii vor deveni mai puternici fiziceşte, mai iuţi şi îşi vor îmbunătăţi detenta.

Această sarcină poate fi rezolvată prin folosirea unui vast complex de exerciţii, care au ca scop îmbunătăţirea pregătirii fizice generale şi dezvoltarea calităţilor speciale ale sprinterului, în primul rînd sinteza vitezei şi forţei. Este vorba de exerciţiile cu haltera şi cu greutăţi, cu saci de nisip, de exerciţiile de gimnastică, sărituri şi exerciţiile de alergare specială.

Să ne însuşim o tehnică perfectă

Dacă întrebăm pe cei care au asistat la Jocurile Olimpice de la Melbourne : „Ce este caracteristic alergării sprinterilor americani ?", răspunsul este unanim : uşurinţa, impresia că nu aleargă, ci zboară.

Din acest punct de vedere sprinterii sovietici sînt într-o situaţie inferioară celor mai buni sprinteri ai lumii. În ciuda schimbărilor pozitive intervenite în ultimii ani, tehnica de alergare a celor mai mulţi sprinteri sovietici lasă încă mult de dorit. Aproape la toţi se observă o încordare excesivă la creşterea vitezei în elanul de la start (Konovalov, Barteniev şi alţii). Cheltuirea neeconomică a forţelor pe această importantă porţiune a distanţei exercită o influenţă negativă asupra restului alergării, afectînd rezultatul sportiv. Deseori, mulţi sprinteri, întîlnind în concursuri o concurenţă serioasă, se contractă excesiv pe parcurs şi astfel ies din ritmul obişnuit al alergării (Konovalov, Sanadze, Plaskeev, Itkina, Rezcikova şi alţii).

Greşelile grave în tehnica sprinterilor sovietici se explică prin faptul că mulţi dintre ei acordă foarte puţină atenţie muncii chibzuite pentru lichidarea lipsurilor. Prăjiniştii şi aruncătorii sovietici pot fi văzuţi deseori analizîndu-şi kinogramele, sau discutînd cu însufleţire detaliile tehnice ale sportivilor valoroşi din străinătate. Din păcate, acestea nu sînt caracteristice pentru sprinterii sovietici, care îşi închipuie că pentru a deveni maestru este destul să-ţi iei „porţia de alergare".

Greşelile în tehnica alergării de sprint se elimină foarte greu. În acest scop este necesară o muncă perseverentă, care durează uneori ani întregi. Este mult mai uşor să-ţi însuşeşti tehnica corectă dacă începi să practici sprintul la vîrsta copilăriei. R. Liulko are foarte multă dreptate atunci cînd afirmă că „în momentul în care vom avea multe sute de sprinteri bine instruiţi şi antrenaţi (în vîrstă de 17—22 ani), atunci vor fi desigur mai puţine „stiluri individuale", cu alte cuvinte numărul alergătorilor slabi din punct de vedere tehnic va fi mai mic decît astăzi.

În momentul de faţă pregătirea sprinterilor la vîrsta copilăriei şi junioratului este slab organizată. Din această cauză, vîrsta medie a componenţilor echipei selecţionate a U.R.S.S. în alergarea de sprint pentru Jocurile Olimpice de la Melbourne a fost de 27 ani în timp ce echipa americană a avut o medie de 22 ani. Desigur că un lot atît de „matur" nu prea oferă perspective de ameliorare substanţială a tehnicii alergării de sprint, chiar dacă se lucrează sistematic şi după un plan bine orientat.

Despre unele detalii de tehnică

În ultimii douăzeci de ani metodica de antrenament a sprinterilor s-a modificat considerabil. Cu toate acestea concepţiile asupra tehnicii au rămas aproape aceleaşi.

Firește că numeroşi cititori ai revistei au manifestat mult interes faţă de schimbul de opinii între G. Korobkov, R. Liulko şi N. Zaiţev în problemele tehnicii.

După părerea noastră G. Korobkov a întreprins o încercare foarte utilă căutînd să stabilească în ce măsură creşterea vitezei sprinterilor influenţează modificarea formei mişcărilor lor (a tehnicii). În acelaşi timp considerăm că rezolvarea definitivă a multor probleme ale tehnicii sprintului poate fi obţinută numai prin cercetări ştiinţifice care să clarifice definitiv nu numai for-

ma exterioară a mişcării, ci să dea şi o interpretare biodinamică aprofundată interacţiunii interne a forţelor de care depinde tehnica de alergare raţională.

Ne vom permite o serie de observaţii particulare.

G. Korobkov arată foarte just că la startul propriu-zis sprinterii sovietici nu au fost mai prejos decît cei mai buni sprinteri participanţi la Jocurile Olimpice de la Melbourne, însă au fost mult mai slabi în faza elanului de la start. De aceea nu găsim explicaţie încercării lui R. Liulko de a semăna confuzie în această problemă. El îşi pune următoarea întrebare: dacă sprinterii sovietici au făcut prima mişcare împreună cu toţi ceilalţi, care ar mai fi rostul raţionamentelor pe marginea puterii insuficiente a sprinterilor sovietici? Apărîndu-şi teza, Liulko continuă: „Dacă alergătorii sovietici au puterea necesară pentru a începe elanul de la start concomitent cu cei mai buni sprinteri ai lumii, continuarea alergării este pentru ei mult mai uşoară".

Nu mai e cazul să demonstrăm că sprinterii sovietici, avînd o reacţie relativ bună la pistol, sînt în stare să execute prima mişcare împreună cu toţi ceilalţi. Dar aceasta nu înseamnă de loc că ei pot executa următoarele 15—20 mişcări tot atît de rapid şi de puternic cum fac cei mai buni sprinteri ai lumii. În stadiul elanului de start sprinterii sovietici au pierdut de obicei cel puţin 2 m în faţa sportivilor americani. Acest lucru s-a putut observa în întîlnirile sprinterilor sovietici cu cei americani la Belgrad, Bucureşti şi Melbourne.

R. Liulko nu are dreptate atunci cînd afirmă că „startul rapid (reacţia la pistol) şi elanul de start se găsesc într-o indisolubilă legătură cu viteza generală de alergare a sprinterului". Liulko se întreabă: „Nu înseamnă oare aceasta că sprinterii sovietici au o mai redusă viteză generală de alergare pe parcurs şi că tocmai aceasta îi împiedică să dezvolte o viteză înaltă, după un start bine luat?"

Cu toate că între viteza generală de alergare pe parcurs şi viteza de alergare la start există o anumită corelaţie, aceasta nu înseamnă de loc că sportivul care are o viteză de alergare generală înaltă trebuie să aibă în acelaşi timp şi un start bun. Atletul capabil să menţină cu succes viteza acumulată este deseori incapabil să execute un lucru echivalent cu o putere care să-i permită ca, după ieşirea corpului din starea de repaus să dezvolte pe o porţiune scurtă (20—25 m) o viteză maximă.

Din păcate, acest neajuns este caracteristic pentru majoritatea sprinterilor din echipa selecţionată a ţării. Acest lucru s-a manifestat deosebit de clar la cea de a XVI-a ediţie a Jocurilor Olimpice cînd sportivii sovietici (luînd startul din bloc) nu au putut concura de la egal cu sprinterii americani, în alergarea pe 100 m, iar în zilele următoare, concurînd alături de ei în ştafeta de 4×100 m (deci alergînd distanţa de 100 m lansat), au alergat literalmente cap la cap cu alergători faimoşi ca I. Murchison, L. King, T. Baker şi B. Morrow.

Cronometrajul pe care l-am efectuat de zeci de ori în ultimii ani în cursul evoluţiilor sportivilor fruntaşi arată că atleţii sovietici aleargă de obicei primii 30 m în 3,7—3,9 secunde. În acelaşi timp rezultatele celor mai buni alergători americani pe această distanţă sînt de 3,5—3,6 secunde.

Nu putem fi de acord cu părerea lui R. Liulko care arată că pentru rezolvarea problemei elanului de la start este necesar să se ajungă doar la o înaltă viteză de alergare pe parcurs. Dacă sportivii sovietici ar urma acest sfat atunci (în loc să-şi îndrepte atenţia asupra rezolvării problemei elanului de start, prin folosirea unui vast complex de mijloace variate şi în primul rînd a unui mare număr de alergări cu start de jos), ei ar porni pe o cale greşită, continuînd în general să mărească viteza în alergarea lansată. Acesta ar fi un pas înapoi în metodică, o frînă în dezvoltarea viitoare a sprintului.

Metodica corectă în practica antrenamentului

Cum este aplicată în practica de fiecare zi metodica de pregătire a sprinterilor elaborată de antrenorii sovietici? Analiza materialelor antrenamentului sprinterilor fruntaşi arată că pînă astăzi continuă să existe mari divergenţe între metodica modernă expusă în literatura din ultimii ani şi cea care este folosită în practică.

Să luăm de pildă problema „saturării" programului de antrenament al sprinterilor cu exerciţii de viteză-forţă. Recomandările Consiliului unional de antrenori nu au fost îndeplinite de marea majoritate a sprinterilor. Putem oare să ne împăcăm cu faptul că în cele cinci luni ale perioadei pregătitoare a anului 1956 sprinteri ca L. Sanadze, L. Fediaev, A. Zaliaiskalns, nu au lucrat niciodată cu haltera şi cu greutăţile, L. Barteniev a lucrat numai de 11 ori, iar V. Reabov, B. Tokarev, V. Babiak au lucrat numai de 17—19 ori.

Această situaţie a caracterizat şi anul 1957. În tot cursul perioadei pregătitoare sprinterii fruntaşi ai ţării M. Itkina, V. Popova, G. Rezcikova, B. Tokarev şi mulţi alţii nu au folosit niciodată exerciţii cu haltera sau cu greutăţi. În afară de aceasta, sportivii mai sus menţionaţi au folosit într-un volum foarte redus săriturile şi exerciţiile de sărituri. Cum se poate îmbunătăţi viteza şi forţa în această situaţie?

Un alt exemplu se referă la parcurgerea porţiunilor lungi în antrenament în vederea îmbunătăţirii rezistenţei de sprint.

Un grup redus de sprinteri fruntaşi practică începînd din anul 1955 alergările pe porţiuni lungi în antrenamentul lor de iarnă ; marea masă a sportivilor recurg ca şi pînă acum la metode de lucru vechi. Dacă de pildă în primele trei luni ale anului 1956 (ianuarie-martie) I. Konovalov, L. Barteniev şi B. Tokarev au parcurs porţiuni lungi de la 150—300 m (în medie de 60—65 ori), L. Fediaev a alergat în aceeaşi perioadă de numai 12 ori, L. Kaliaev de — 6 ori, Zaliaiskalns de — 4 ori.

Am mai putea reda cîteva exemple îngrijorătoare din care să se vadă că în majoritatea cazurilor metodica de antrenament rămîne doar pe hîrtie şi se aplică foarte slab în practica muncii antrenorilor şi sportivilor, mai ales în provincie.

Astfel, cheia pentru rezolvarea problemei sprintului în Uniunea Sovietică nu rezidă în lichidarea unor defecte ale metodicii de pregătire ci în faptul că pînă astăzi această metodică se aplică insuficient în practica muncii. Atît timp cît nu vom trece de la vorbe la fapte, nu se va putea ajunge la o ameliorare a sprintului.

Datorită faptului că pînă astăzi foarte puţini antrenori şi sportivi aplică principii metodice noi în practica antrenamentului, noi sîntem mult în urmă în ceea ce priveşte dezvoltarea în masă a măiestriei sportive. Pînă în ultimul timp noi am avut foarte puţini sportivi care alergau suta de metri în 10,5 şi chiar mai bine iar 200 m în 21,3 şi mai bine. Menţionăm pe de altă parte că în ultima vreme în S.U.A., 40—60 alergători de viteză parcurg suta de metri între 10,5 şi 10,2 iar în anul 1956 peste 50 de alergători au obţinut 10,4 şi chiar mai puţin. Rezerva insuficientă de alergători clasificaţi îngreuiază selecţionarea sprinterilor capabili să învingă în marile concursuri internaţionale.

Pentru a obţine succese în Jocurile Olimpice de la Roma trebuie să aplicăm cu mai multă energie în practica muncii de fiecare zi metodica de antrenament modernă, continuînd în acelaşi timp perfecţionarea ei. Numai pe această cale vom putea să lichidăm stagnarea performanţelor alergătorilor sovietici pe distanţe scurte.

Despre cursele cicliste de viteză în trei

EMIL IENCEC

Reluarea activității pe velodrom a adus din nou în fața iubitorilor ciclismului mult apreciatele întreceri de viteză în serii de cîte trei concurenți, întreceri gustate de publicul spectator, dat fiind că ele aduc, mai întotdeauna, surprize mari. Cele cîteva reuniuni desfășurate în ultima parte a sezonului 1957 au pus din nou în discuția tehnicienilor și specialiștilor noștri o serie de lipsuri, atît în ceea ce privește pregătirea specială a cicliștilor pentru asemenea probe, cît și în legătură cu tactica unor probe în trei, deosebit de dificile.

Înainte însă de a ne ocupa de modul de desfășurare al acestor curse în trei, considerăm necesar să facem unele precizări în legătură cu probele de viteză în doi concurenți. O alergare de viteză în doi este mai simplă, întrucît, în genere, într-o asemenea cursă elementul hotărîtor îl constituie calitățile fizice. Trebuie însă să subliniem că există și în acest fel de alergare importanți factori tactici. Surprinderea adversarului în „punct mort" (cu pedalele perfect verticale), folosirea unei clipe de neatenție a concurentului, „ruperea" falsă (pornirea în sprint simulat) pentru a-l obliga pe adversar să ia conducerea luptei, „remontarea" (atacul din spate, la ieșirea din viraj), „aruncarea" bicicletei pe linia de sosire (zvîcnirea de pe ultimii metri, prin împingerea bicicletei înainte) etc., sînt elemente care fac farmecul întrecerilor de viteză în doi. Dar, factorul decisiv, în nouă din zece cazuri — cum am spus — îl constituie potențialul fizic.

În sistemul cursei de viteză în trei, pe primul plan apare necesitatea cunoștințelor tactice, sezisarea momentului propice pentru atacul hotărîtor, alegerea celei mai bune poziții strategice, acțiunea cea mai eficace în timpul declanșării luptei. Astfel, nu este de loc un lucru rar ca, într-o cursă în trei, alergătorul cu cel mai bun timp pe 200 metri, stabilit în întrecerile preliminarii sau cu prilejul reuniunilor anterioare, să nu obțină victoria, ba chiar să termine pe locul al treilea. Asemenea „surprize" vădesc tocmai importanța tacticii în aceste alergări pasionante pentru spectatori.

În legătură cu aceste întreceri, vom arăta cu ajutorul schemelor alăturate o serie de faze mai frecvente, reieșind de aci și orientarea pe care trebuie s-o aibă alergătorul care se află într-una sau alta din pozițiile expuse în scheme.

Să presupunem că — așa cum se întîmplă de cele mai multe ori — în preajma liniei care marchează intrarea în ultima porțiune (200 metri), aspectul cursei este cel pe care îl găsim în momentul I din fig. 1. În acest moment (I), sprintul a fost declanșat ceva mai înainte și concurenții, în plină viteză, se pregătesc să atace virajul. Ce se petrece, în mod obișnuit, de aci încolo?

Alergătorul A, aflîndu-se în frunte, va ataca — firește — primul virajul, ținînd să facă cel mai scurt drum posibil în limitele liniilor de demarcație ale pistei. Între timp, alergătorul B care, cu toate eforturile depuse, nu a putut intra primul în viraj — așa cum se părea în momentul I, din preajma liniei de 200 metri — a fost nevoit să „taloneze" pe alergătorul A, adică să ruleze în roata acestuia.

Ce face alergătorul C, care se află în momentul I la aproximativ două lungimi, uneori chiar mai mult, față de alergătorul A? Pentru a evita ca, pe viraj, să se afle tot în această poziție defavorabilă, ceea ce îi va da foarte mult de lucru la ieșirea din viraj, cînd va fi nevoit să depună eforturi consi-

derabile pentru a „remonta" (a reface terenul), alergătorul C va proceda, în majoritatea cazurilor, astfel : la intrarea în viraj, el va forța serios, încît de-a lungul virajului să se afle cel puțin în dreptul roții din spate a bicicletei alergătorului A, dacă nu chiar ceva mai înainte, în dreptul angrenajului.

chiderea" alergătorului B fiind și mai evidentă. Cursa se termină, de foarte multe ori, potrivit momentului IV din figura 1.

Rezultă de aci că alergătorul B (cum se întîmplă deseori) chiar dacă este cel mai rapid om al grupului de trei, pierde victoria, tocmai pentru că s-a lăsat în-

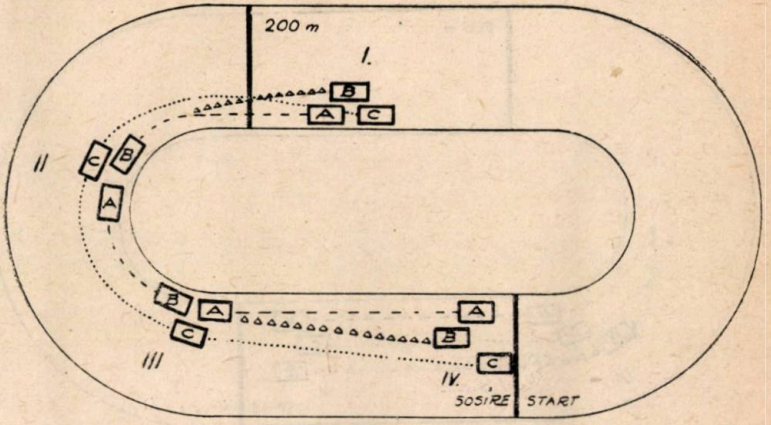


Fig. 1

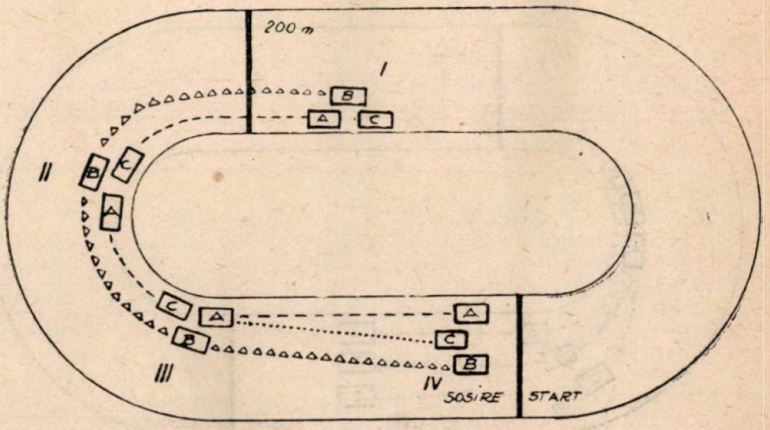


Fig. 2

El se va strădui să păstreze, în cel mai rău caz, poziția aceasta, dacă nu are posibilitatea de a și-o îmbunătăți pînă la ieșirea din viraj, de unde se angajează lupta finală. În acest timp, alergătorul B se va afla „închis" așa cum arată momentul II din fig. 1.

Ieșirea din viraj îi va găsi pe concurenți ca în momentul III, moment în care C va ataca și mai puternic, „închis (în loc să acționeze din timp pe viraj, așa cum a făcut C) și nu a știut deci să-și asigure, de-a lungul desfășurării cursei, o bună poziție strategică contînd pe rapiditatea lui recunoscută, calitate pe care însă nu a putut-o fructifica, pentru că a fost „închis". Asemenea „jocuri", care fac parte integrantă din tactica întrecerilor în trei, sînt foarte frecvente, mai ales atunci

cînd alergătorii A şi C aparţin aceluiaşi colectiv şi le este indiferent care din ei doi obţine victoria.

Există totuşi şi posibilităţi de a ieşi din poziţia dezavantajoasă pe care a avut-o alergătorul B. Un ciclist surprins în poziţia alergătorului B (vezi fig. 2 momentul I) nu va ezita să atace serios după cum arată momentele III şi IV din fig. 2.

Dacă totuşi B a greşit, ezitînd să procedeze astfel la intrarea în viraj şi apropiindu-se de momentul III se află tot în poziţia „închis", el mai are o altă portiţă de scăpare, care însă îi cere un efort de-a dreptul excepţional. Aproape

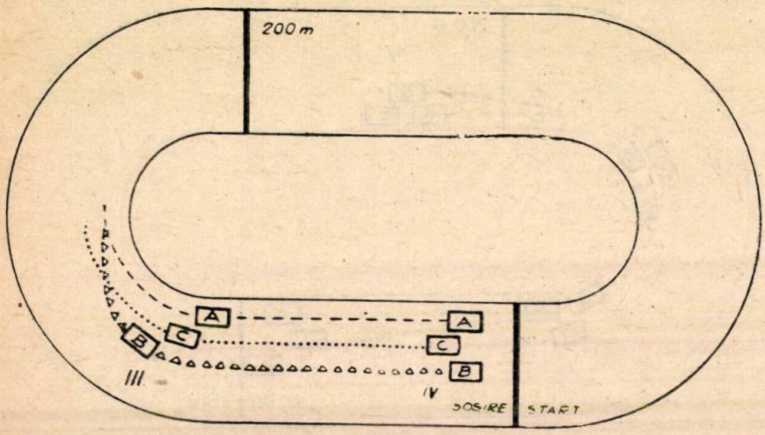


Fig. 3

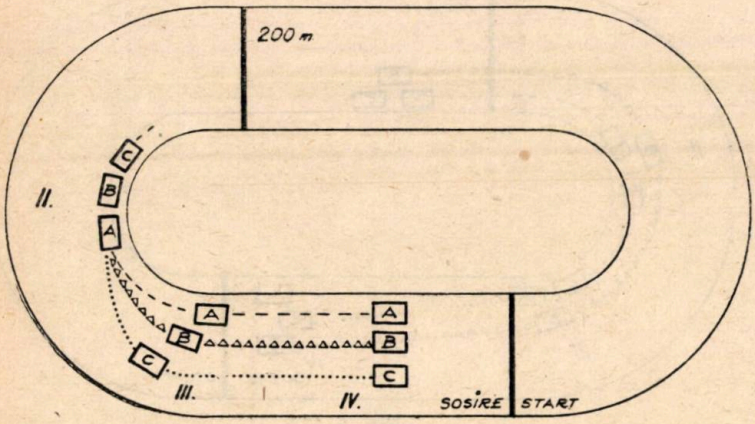


Fig. 4

la intrarea în viraj, chiar dacă aceasta necesită un efort deosebit, dat fiind că el are de parcurs un drum ceva mai lung decît alergătorii aflaţi pe „coardă" (partea cea mai de jos a pistei). În felul acesta, el va anihila acţiunea lui C, obligîndu-l să rămînă pe planul al treilea în poziţia „închis" (momentul II, fig. 2). Acţionînd astfel, B se va afla în locul lui C şi disputa va continua de ieşirea din viraj (momentul III din fig. 3), pentru a se demarca din situaţia de „închis", el îl va lăsa pe C să-l depăşească, va urca puţin pe viraj şi va ataca din răsputeri pe dreapta, reglementar. Dacă este un alergător cu posibilităţi de „remontare" puternică, atunci cursa se poate apropia de sfîrşit în felul în care arată momentul IV din fig. 3.

Dar, într-o astfel de ipoteză, după cum se vede din figură, el este handicapat la ieşirea din viraj cu trei lungimi de bicicletă, uneori poate chiar cu mai mult; o distanţă considerabilă dacă ţinem seama că în acel moment alergătorii gonesc cu aproape 60 km pe oră. Reuşita unei asemenea acţiuni

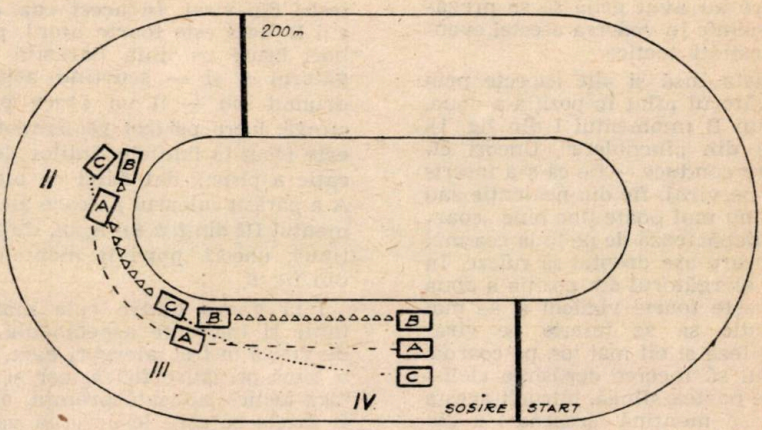


Fig. 5

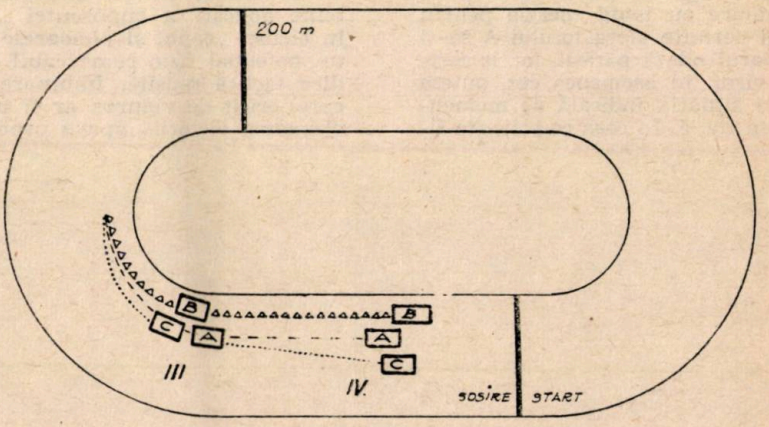


Fig. 6

presupune o superioritate evidentă a ciclistului în cauză şi posibilitatea furnizării unui efort final excepţional.

Alteori, la parcurgerea virajului, nu se mai creează faza în care unul dintre concurenţi este „închis", ci alergătorii pedalează în monom, cum indică momentul II din fig. 4. În acest caz, ciclistul C este şi mai dezavantajat prin distanţa care îl separă de alergătorul A. Dacă el are un finiş excelent, atunci va proceda astfel: înainte de ieşirea din viraj, se va depărta, în dreapta, de pe linia pe care rulează ceilalţi doi şi va urca pe înălţimea virajului (momentul III din fig. 4). Beneficiind de înălţimea virajului, el va „plonja" de acolo, obţinînd astfel o viteză mai mare decît a celorlalţi doi. În felul acesta, el va putea recupera, pînă la linia de sosire, lungimile pierdute prin acţiunea de urcare pe viraj. Dacă este un alergător ceva mai greu (75—80 kg) acest procedeu are şi mai mari şanse de reuşită, căci la executarea „plonjonului" capătă o viteză şi mai mare decît un alergător uşor.

În continuare, alergătorul aflat în poziţia a treia pe viraj (alergătorul C) poate ajunge spre linia de sosire luptînd de la egal cu ceilalţi doi, după cum arată momentul IV din fig. 4.

Desigur că asemenea acţiuni nu pot fi întreprinse cu succes decît de ciclişti capabili să furnizeze, la un moment dat, un efort cu totul deosebit, precum şi de cei care au avut grijă să se pregătească temeinic în vederea acestei eventuale necesităţi tactice.

Mai există însă şi alte aspecte prin care alergătorul aflat în poziţia a doua, a ciclistului B (momentul I din fig. 1), poate ieşi din „închidere". Uneori ciclistul care conduce — fie că s-a înscris prea tare pe viraj, fie din neatenţie sau pentru că nu mai poate ţine bine „coarda" — se depărtează de pe linia cea mai de jos pe care are dreptul să ruleze. În acest caz, alergătorul din poziţia a doua (B), dacă este foarte vigilent şi — mai ales — ştie să se înscrie pe viraj în plină viteză şi cît mai jos, pe coardă, are dreptul să încerce depăşirea ciclistului A pe partea stîngă, întrucît acesta (neputînd să menţină „coarda") a părăsit culoarul său (momentul II din fig. 5). Izbutind acest lucru, el va acţiona în continuare cu toată energia pentru a nu mai permite alergătorului A să-şi reia culoarul odată părăsit, iar la ieşirea din viraj, în asemenea caz, putem înregistra situaţia indicată de momentul III din fig. 5. În ceea ce priveşte finalul cursei, el poate avea deseori înfăţişarea din momentul IV din fig. 5.

Alteori, se mai poate crea şi următoarea situaţie. La ieşirea din viraj cel care conduce părăseşte culoarul său : fie intenţionat, spre a-şi „voiaja" adversarii, adică a-i obliga să devieze puţin de pe linia de fugă (fapt nereglementar, desigur), fie din pricina unei defectuoase ieşiri din viraj. În acest caz, alergătorul B, dacă este foarte atent, poate coborî brusc pe linia părăsită de alergătorul A şi — scurtînd astfel puţin drumul său — îl va ataca pe partea stîngă, lucru perfect reglementar (dacă este făcut în limitele liniilor de demarcaţie a pistei), dat fiind că alergătorul A a părăsit culoarul pe care alerga (momentul III din fig. 6). Apoi, disputa continuă, uneori, potrivit momentului IV din fig. 6.

Iată cîteva dintre cele mai importante şi frecvente aspecte ale curselor de viteză în trei, alergări care, pe lîngă o bună pregătire fizică, cer şi o orientare tactică, aplicată prompt, oricare ar fi fazele pe care le-ar crea adversarii. În aceste probe se poate vedea, mai bine ca în oricare altele, importanţa unei bune aplicări a cunoscutei „formule" în ciclism **„capul şi picioarele"** ; adică un potenţial fizic remarcabil şi o gîndire tactică reuşită, îmbinare fără de care, oricît de viguros ar fi un ciclist, obţinerea victoriei apare problematică.

Tehnica de bază în judo

Prof. FLORIAN FRAZZEI

În articolul „Un nou sport în țara noastră: Judo" publicat în nr. 8/1957 al acestei reviste am prezentat un scurt istoric al judoului precum și planul tematic folosit în cadrul centrului școlar experimental din București.

Prin acest articol dorim să venim în ajutorul profesorilor de educație fizică și al cadrelor de tehnicieni, cărora le revine sarcina de a răspîndi acest sport în rîndurile tineretului. In cele ce urmează vor fi prezentate principiile de bază ale sportului judo, căutînd totodată a trata problema în general cît și a da posibilitatea însușirii unei tehnici de bază, printr-o expunere analitică.

Prezentînd poziția de luptă, procedeele scoaterii din echilibru, tehnica aruncărilor și tehnica luptei la sol, considerăm că vom oferi cîteva elemente de bază pentru un modest început.

Poziția de luptă se aseamănă foarte mult cu poziția obișnuită a omului care stă în picioare. In această poziție corpul omenesc se sprijină pe sol cu regiunea plantară; centrul de greutate al corpului se găsește aproximativ la nivelul vertebrei a 3-a lombare, iar proiecția centrului de greutate cade în mijlocul poligonului de susținere, înaintea liniei imaginare care unește gleznele.

In poziția stînd, corpul omenesc se găsește într-un echilibru nestabil din punct de vedere al legilor mecanicii, deoarece centrul de greutate se află deasupra punctului de sprijin. Gradul de stabilitate este condiționat de: a) înălțimea poziției centrului de greutate; b) mărimea suprafeței poligonului de susținere și c) existența verticalei coborîtă din centrul de greutate în interiorul poligonului de susținere. Să analizăm aceste trei condiții de echilibru în raport cu posibilitatea de a scoate din echilibru corpul omenesc din poziția stînd în picioare.

Să încercăm să executăm o figură de judo prin care se relevă primul principiu. Apucăm haina adversarului la nivelul claviculelor cu ambele mîini și ne plasăm corpul înspre latura stîngă a adversarului. Printr-o săritură rapidă aruncăm în sus picioarele, în foarfecă, cu piciorul drept adus în partea anterioară a gîtului adversarului. In acest fel corpurile luptătorilor formează un tot, centrul de greutate stabilindu-se în comun. Greutatea corpului celui care atacă fiind plasată sus, centrul de greutate se va ridica și el, iar corpul celui atacat tinde să cadă în direcția în care se află greutatea mai mare, adică spre stînga și înapoi.

Am arătat că echilibrul este cu atît mai stabil cu cît poligonul de susținere este mai mare. Pentru stabilitate în luptă vom depărta picioarele cam cît lățimea umerilor. Din această *gardă frontală* — pentru a asigura și o stabilitate în plan antero-posterior — se va pune piciorul drept mai înainte, ajungînd astfel în *garda de dreapta* (același lucru se poate face cu piciorul stîng). Tălpile picioarelor trebuie să fie paralele și orientate într-un unghi de aproximativ 45° față de direcția piciorului din spate. Desigur însă că garda diferă și în funcție de particularitățile individuale, la cei înalți cerîndu-se o depărtare mai mare a tălpilor. Menționăm că deplasările în gardă se efectuează în general fără a apropia sau încrucișa picioarele.

Proiecția centrului de greutate în mijlocul poligonului de susținere asigură echilibrul corpului. Deplasarea verticalei coborîte din centrul de greutate spre periferia suprafeței de sprijin aduce după sine creșterea gradului de instabilitate a corpului. Acesta este un

principiu fundamental în judo, cristalizat în noţiunea de scoatere din echilibru.

Recomandăm următoarele exerciţii în doi, executate cu priză la revere:

— tragere cu braţele simultan spre sine, pentru a-l forţa pe partener să se sprijine pe vîrfurile picioarelor [1]) (foto 1);

Foto 1

— împingerea partenerului pentru a-l forţa să se sprijine pe călcîie.

In aceste două exerciţii forţa a acţionat în linie dreaptă.

Schimbăm priza: braţul stîng apucă mîneca dreaptă a partenerului la nivelul cotului, iar mîna dreaptă se menţine la reverul stîng. De data aceasta se va acţiona printr-un cuplu de forţe — mîna dreaptă ridică în sus şi spre stînga, iar mîna stîngă trage în jos şi spre dreapta — care va avea ca rezultat încărcarea greutăţii adversarului pe piciorul drept.

Pe aceste acţiuni de scoatere din echilibru se bazează executarea aruncării.

Scopul luptei în picioare este trîntirea adversarului. Există următoarele tehnici de aruncare *(naghe—uaza)* [2]) din picioare: *te—uaza,* în care se utilizează în principal mîinile, *koşi—uaza,* în care se utilizează bazinul şi *aşi—uaza,* în care se utilizează picioarele. Fiecare dintre aceste tehnici de aruncare cuprinde diferite elemente tehnice sau figuri. Aceste acţiuni se aseamănă la rîndul lor, avînd un schelet comun sau chiar diferite variante. Vom examina cîteva dintre principalele aruncări din fiecare categorie.

Aruncarea peste umăr (se folosesc în principal mîinile). Ambii luptători stau în gardă de dreapta. Atacantul ia priză cu mîna dreaptă la reverul stîng şi cu mîna stîngă la mîneca dreaptă a adversarului la nivelul antebraţului. Se părăseşte priza la rever executînd concomitent o pivotare spre stînga împrejur pe piciorul stîng, aducînd piciorul drept în dreptul piciorului drept al adversarului. In această situaţie este important a se apropia spatele cît mai mult de adversar, chiar lipit de corpul acestuia. Braţul drept înconjoară braţul adversarului pe dedesubt şi pe partea exterioară, iar aruncarea începe printr-o aplecare bruscă a trunchiului înainte, încărcînd adversarul pe spate prin tragerea în jos cu braţele (foto 2).

Foto 2

O variantă mai eficace este aceea a pregătirii aruncării prin îndoirea genunchilor şi îndreptarea lor bruscă în momentul dezvoltării aruncării, aplecîndu-se mai mult trunchiul înainte în jos (foto 3).

---

[1]) Acţiunile din fotografii sînt executate de elevii centrului şcolar de judo din Bucureşti.

[2]) Termenii tehnici de origine japoneză sînt scrişi fonetic.

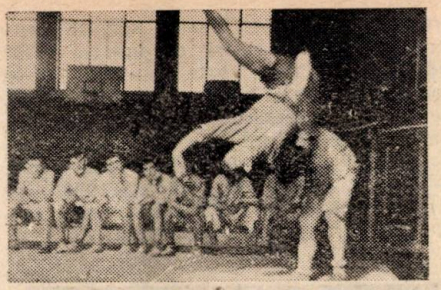


Foto 3

Aruncarea peste şold (se foloseşte în principal regiunea bazinului). Adversarii stau faţă în faţă, căutînd să

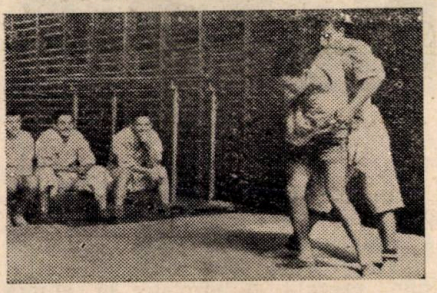


Foto 4

efectueze scoaterea din echilibru spre înainte, adică încărcînd adversarul pe vîrfuri. Atacantul ţine cu mîna stîngă cotul drept al adversarului, iar mîna dreaptă o introduce pe sub axilă înconjurînd talia la nivelul centurii. Pivotarea spre stînga împrejur, are ca rezultat plasarea picioarelor celui care aruncă în faţă între picioarele adversarului şi contactul spatelui cu corpul adversarului (foto 4). Şoldul va servi ca ax de rotare pentru corpul adversarului. Îndată ce şoldurile au venit în contact, se întrebuinţează mîna dreaptă pentru a trage mai mult şoldul adversarului către şoldul propriu. În acest moment i se imprimă şoldului o mişcare aproximativ circulară pornită de jos în contra şoldului adversarului ceea ce va avea ca rezultat zborul peste corpul atacantului (foto 5). Concomitent se întind genunchii şi se efectuează tragerea cu mîna stîngă, iar trunchiul se apleacă înainte.

Trîntirea prin agăţare (se foloseşte în principal piciorul). Luptătorii stau în gardă de dreapta. Pentru a obţine o poziţie favorabilă, atacantul se deplasează păşind cu piciorul stîng spre stînga, pînă ajunge aproape în planul frontal al adversarului. Piciorul drept este balansat înainte, pe lîngă piciorul drept al adversarului. Cu partea superioară a gambei se agaţă piciorul adversarului în regiunea spaţiului popliteu, imprimînd piciorului o mişcare dinainte — înapoi pe un arc de cerc (foto 6). Concomitent se foloseşte scoaterea din echilibru spre înapoi, pe călcîie, prin împingerea cu braţele în dreptul claviculelor adversarului.

Aruncările descrise mai sus se caracterizează prin faptul că cel care aruncă rămîne în continuare în picioare (bineînţeles dacă aruncarea a fost corect executată şi adversarul nu a intervenit cu o contraacţiune).

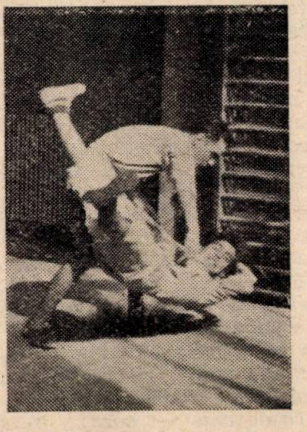


Foto 5

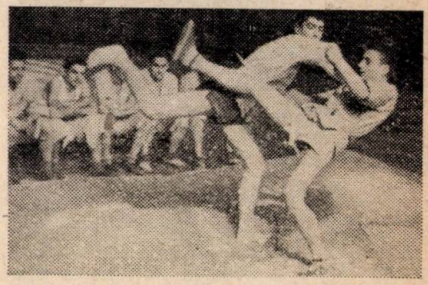


Foto 6

O altă categorie de aruncări aparţin tehnicii de sacrificiu, realizată prin căderea propriului corp pe spate sau prin lăsarea în jos *(masutemi — uaza)* ori căderea pe o latură *(joko — sutemi — uaza)*.

Aruncarea clasică şi foarte cunoscută este căderea în melc sau, în termeni mai tehnici, aruncarea cu sprijinul tălpii pe abdomen. Poziţia favorabilă de aruncare o oferă în special înclinarea adversarului înainte. Se efectuează priza la coate; important este însă plasamentul piciorului de sprijin (stîngul) între picioarele adversarului. Concomitent atacantul lasă în jos propriul corp şi îndoaie piciorul drept. Trăgînd în continuare cu braţele, el plasează talpa piciorului drept îndoit în abdomenul adversarului, fără a-l lovi. Acţiunea se rezumă la aceea că adversarul e aruncat peste cap, descriind o curbă mare (foto 7). La aceasta contribuie întinderea piciorului drept şi ridicarea bazinului prin împingerea în sol a piciorului stîng.

Atît la aruncarea peste umăr cît şi la aruncarea peste şold, s-a putut sezisa un principiu al luptei: întoarcerea cu spatele spre adversar pentru a-l arunca. Intr-adevăr, planul anterior al corpului se caracterizează prin forţă şi mobilitate. Spre deosebire de mişcarea de extensie, care are o amplitudine mică, flexia coloanei vertebrale este foarte mare; de asemenea, forţa muşchilor extensori ai coloanei vertebrale e mică în comparaţie cu cea a musculaturii abdominale. De aceea în arun-

Foto 7

cări se foloseşte această acţiune a planului anterior al corpului.

Totuşi, această poziţie e vulnerabilă prin contraatac. Pentru a realiza contraatacul, acţiunea trebuie sezisată anticipat. Se înconjoară cu braţele talia adversarului prin spate, căutînd să se îndoaie cît mai mult genunchii. Odată ce corpul adversarului a fost încenturat se apropie corpul acestuia de corpul propriu şi înclinîndu-se pe spate ridică adversarul prin întinderea genunchilor. Se efectuează întîi ridicarea cît mai sus şi apoi aruncarea adversarului.

Foto 8

Aruncările pot fi parate în unele situaţii şi printr-o tehnică de sacrificiu. Să presupunem că adversarul, după ce a luat priza la cotul drept şi reverul stîng, execută o pivotare la stînga împrejur, plasînd piciorul drept în faţa picioarelor celui atacat. Greutatea lui se află pe piciorul stîng îndoit, în timp ce piciorul drept întins ar avea ca scop realizarea piedicii, la aceasta contribuind şi tracţiunea cu braţul stîng (foto 8). Cel atacat trebuie să se folosească de o tehnică superioară pentru a para acţiunea. In acest scop se foloseşte momentul prielnic, cînd adversarul a pus piciorul în faţă şi se sare peste el, aterizînd cu piciorul drept între picioarele adversarului. Contraacţiunea începe prin tragerea cu mîna stîngă a mînecii drepte a adversarului; piciorul stîng se plasează întins în dreptul gambei drepte a adversarului, în timp ce piciorul drept dirijează căderea lui (foto 9—10). In toată această acţiune se relevă şi tehnica de sacrificiu, care cere să te laşi jos căzînd pe spate şi pe o latură pentru a arunca pe adversar.

După ce adversarul a fost trîntit lupta continuă la sol. Tehnica de luptă la sol *(katame — uaza)* cuprinde: a) fixarea *(osaekomi — uaza)*; b) acţiuni asupra articulaţiei *(kuansetu — uaza)* şi c) strangularea *(şime — uaza)*.

De exemplu, dacă adversarul a fost trîntit aflîndu-se cu flancul drept față de atacant, acesta din urmă strecoară mîna dreaptă pe sub ceafa adversaru-

Foto 9

Foto 10

lui, prinzîndu-i gulerul de partea dreaptă, iar cu mîna stîngă îi înconjoară brațul drept menținîndu-l sub axilă.

Foto 11

Pieptul se apropie mult de pieptul adversarului; picioarele sînt depărtate cu genunchiul drept îndoit și se încearcă menținerea adversarului cu spatele pe saltea timp de 30 secunde (foto 11).

Această tehnică de *fixare* cere multă dibăcie și atenție, deoarece trebuie urmărite încontinuu intențiile de a scăpa ale adversarului.

Acțiunile asupra articulației cotului provoacă durere așa de mare încît adversarul e nevoit să ceară încetarea luptei. Să luăm ca exemplu aceeași si-

Foto 12

tuație în care atacantul se află spre latura (flancul) dreaptă a adversarului cu corpul aproximativ perpendicular pe corpul lui. Mîna stîngă apucă antebrațul stîng al adversarului în dreptul articulației pumnului. Antebrațul drept se strecoară pe sub brațul adversarului apucînd propriul antebraț, în timp ce pieptul presează mai mult asupra pieptului adversarului. Durerea e provocată în felul următor: în timp ce antebrațul

Foto 13

stîng presează antebraţul adversarului, antebraţul drept se ridică cu cotul de pe sol, acţionînd asupra articulaţiei cotului adversarului (foto 12).

Pentru strangulare se întrebuinţează reverele costumului. Se face priza la revere în dreptul gulerului, introducînd 4 degete în interior şi policele în exterior. Antebraţele sînt încrucişate (antebraţul drept acţionează în partea dreaptă a adversarului). Printr-o tragere spre interior şi spre sine se începe strangularea (foto 13). Adversarul va rezista la început prin contracţia muşchilor gîtului, după care e nevoie să cedeze, semnalizînd prin bătaie cu palma în sol.

Judoul e o şcoală a curajului şi voinţei, dar mai presus de toate o şcoală a tehnicii.

Cerinţele de popularizare şi dezvoltare în ţara noastră a acestui sport devin din ce în ce mai mari. De aceea am căutat să prezentăm pe scurt cîteva aspecte ale tehnicii de bază, pentru a da o orientare în acest domeniu destul de puţin cunoscut la noi.

Prin contribuţia mai susţinută a tehnicienilor noştri dorim ca în curînd să putem înregistra un program minimal, care să cuprindă o tematică necesară unui bun început.

Sărituri în apă

Plan tematic pentru începători

(I)

KLAUS WITTENBERGER
maestru al sportului

În cele ce urmează ne-am propus să arătăm calea pe care trebuie să o urmeze copiii şi tinerii (băieţi şi fete) dornici să înveţe noţiunile elementare ale săriturilor în apă.

În acest scop vom publica în cîteva numere consecutive ale revistei o serie de articole cuprinzînd teme de lecţii şi indicaţiile metodice necesare pentru ca elevii să-şi poată însuşi execuţia corectă a zece sărituri, după cum prevede regulamentul pentru desfăşurarea concursurilor de sărituri în apă.

Indicaţiile metodice vor fi foarte detailate, astfel că atît mişcările de bază cît şi săriturile propriu-zise vor putea fi învăţate mai uşor. Este necesar însă ca elevul să sară sub supravegherea unui antrenor sau instructor, care călăuzindu-se după aceste lecţii va fi în măsură să ridice cadre cu o şcoală de bază corectă. Astfel va fi asigurat succesul pe mai departe al începătorului şi totodată îi va fi deschis drumul spre măiestria sportivă. Sperăm că prin aceasta vom contribui la ridicarea nivelului săriturilor în apă din ţara noastră.

I

Fiecare lecţie de sărituri în apă cuprinde trei părţi: 1) partea pregătitoare (gimnastica pentru încălzire); 2) partea fundamentală (sărituri în apă) şi 3) partea de încheiere (relaxarea).

În primele lecţii vom insista mai mult asupra părţii pregătitoare, deoarece este necesar să lucrăm mai mult pe uscat. Gimnastica pentru încălzire se va executa fie individual fie în grupe de cîte 4—5 elevi şi va consta din: mers normal, mers accelerat, alergare uşoară, alergare pe vîrfuri, alergare pe vîrfuri cu picioarele întinse din genunchi, alergare cu călcîiele la şezută, alergare cu genunchii la piept, din nou alergare uşoară (total 2 minute).

— Stînd pe loc cu picioarele depărtate şi întinse, rotări de braţe spre înainte şi înapoi, simultan şi alternativ, răsuciri de trunchi cu braţele lateral la înălţimea umerilor, aplecări înainte pînă cînd palmele ating pămîntul (genunchii întinşi); stînd pe loc cu picioarele lipite, ghemuire completă şi revenire; şezînd cu picioarele întinse şi lipite, cu sprijinirea coatelor şi antebraţului pe pămînt, ridicarea picioarelor în sus şi revenire (cca. 3 minute).

— Mîinile pe şold, săritura ca mingea, apoi sărituri pe loc cu rotări de braţe spre înainte sus (cca. 1 minut); exerciţii de respiraţie.

În cadrul părţii fundamentale vom învăţa poziţia de bază corectă pentru sărituri în apă. Elevul ia poziţia de drepţi, picioarele întinse şi lipite, vîrfurile apropiate; braţele întinse din coate sînt ridicate înainte la înălţimea şi depărtarea umerilor, degetele sînt lipite şi întinse, muşchii fesieri încordaţi, abdomenul supt, pieptul ridicat, privirea îndreptată înainte. Este necesar ca pînă la linia umerilor, inclusiv, musculatura să fie relaxată, iar de aici în jos contractată (fig. 1).

Greşeli frecvente: săritorul nu încordează muşchii fesieri, ridică umerii, iar braţele le ridică la înălţimea ochilor (deci prea sus).

Repetăm de mai multe ori luarea acestei poziţii, avînd grijă ca elevul să nu şi-o însuşească greşit.

Trecem apoi la executarea unei sărituri pe loc din poziţia de bază, efectuînd elanul cu braţele. Din poziţia de bază lăsăm braţele în jos (a), le ridicăm puţin înapoi lateral fără a îndoi genunchii (b), apoi cu o mişcare rapidă le ducem prin înainte-sus (c) executînd concomitent şi săritura (d) (fig. 2).

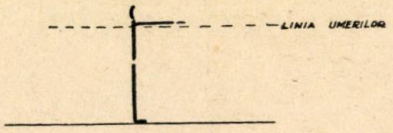


Fig. 1

Se va avea grijă ca elevul să nu îndoaie coatele şi să întindă bine genunchii şi laba piciorului imediat ce a părăsit pămîntul. Braţele coboară oblic înainte şi se lipesc lateral de corp după aterizare (e).

Greşeli frecvente: săritorul nu întinde genunchii şi laba piciorului sau lipeşte braţele de corp înainte de aterizare.

Vom executa în continuare aceeaşi săritură (săritură dreaptă în picioare) însă în apă: elevul ia poziţia de bază la marginea bazinului şi sare în apă respectînd

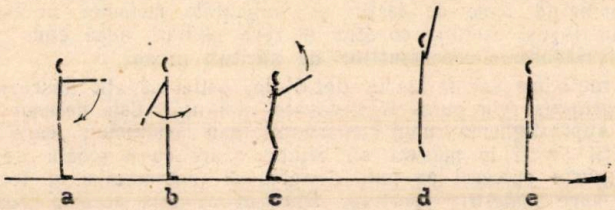


Fig. 2

indicaţiile de mai sus. Atît în aer cît şi în momentul intrării în apă, genunchii şi laba piciorului trebuie să fie întinse, iar braţele întinse să se lipească lateral de corp numai la intrarea în apă (fig. 3).

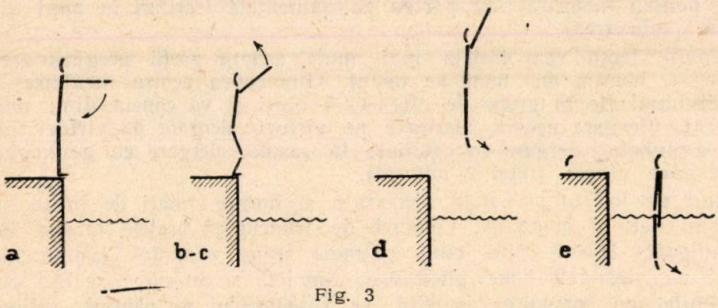


Fig. 3

Greşeli frecvente: aplecarea trunchiului înainte în momentul luării elanului cu braţele; săritorul priveşte în apă în loc să-şi caute un punct de reper drept în faţă; braţele se lipesc prea devreme de corp; genunchii şi laba piciorului nu sînt întinse.

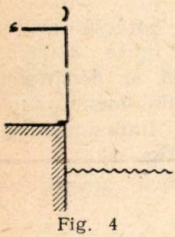


Fig. 4

Această săritură se va repeta pînă cînd elevul o execută fără greşeli. Numai atunci vom trece la executarea altei sărituri, şi anume *săritură dreaptă înapoi în picioare.* Elevul ia poziţia de bază pentru sărituri, însă cu spatele spre apă, astfel ca cca. o treime din laba piciorului să fie pe marginea bazinului (fig. 4).

Din această poziţie se execută elanul obişnuit cu braţele şi se sare spre înapoi în apă. În timpul zborului picioa-

rele întinse trebuie să „apese" uşor înapoi (tinzînd spre extensie) pentru ca săritorul să-şi păstreze echilibrul (fig. 5).

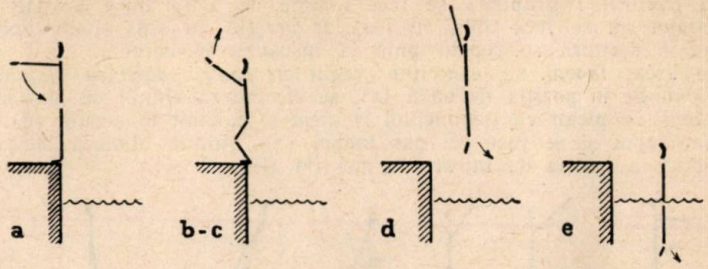


Fig. 5

Greşeli frecvente: săritorul nu „apasă" picioarele înapoi, nu întinde bine genunchii şi vîrfurile picioarelor, apropie prea devreme braţele de corp, îndoaie coatele.

După ce elevul stăpîneşte bine şi această săritură, vom face cîteva exerciţii pregătitoare pe uscat pentru *săritura simplă înainte, în picioare, grupat.* Se ia poziţia de bază (a); se efectuează elanul cu braţele fără să se execute săritura (b); după ce braţele au fost ridicate (c) se ridică piciorul drept cu genunchiul la piept şi călcîiul la şezută (d). În acelaşi timp braţele coboară şi prind piciorul la jumătatea gambei. Apoi, printr-o mişcare rapidă, piciorul se întinde oblic în jos, iar braţele alunecă pe picior în sus (e); făcînd un pas înainte, corpul se îndreaptă din şold (f) şi se ia poziţia de intrare în apă (g) (fig. 6).

Se execută de mai multe ori această mişcare, alternativ cu piciorul drept şi stîng.

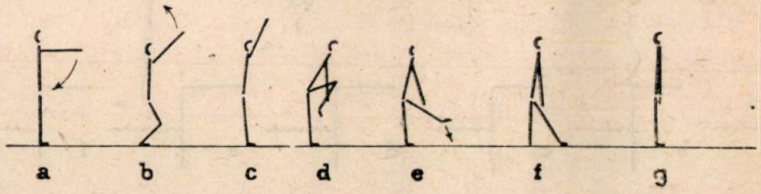


Fig. 6

Greşeli frecvente: nu se strînge suficient genunchiul la piept; cînd se întinde piciorul se îndreaptă şi trunchiul; mîinile nu rămîn lipite lateral de picior.

După ce stăpînim bine această mişcare vom putea executa *săritura simplă înainte grupat în picioare.* Din poziţia de bază la marginea bazinului şi după ce

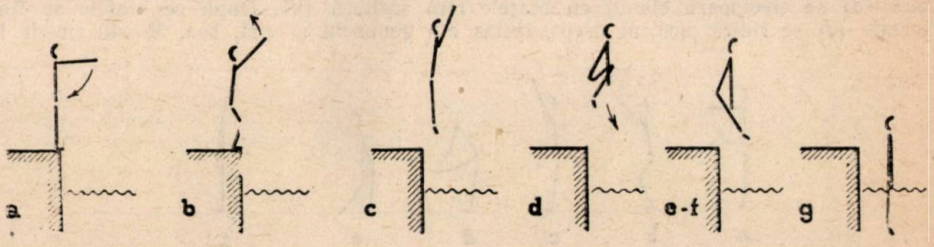


Fig. 7

s-a făcut elanul cu braţele se execută „gruparea" cu ambele picioare în timpul zborului. Întinderea trebuie să se facă foarte rapid, în felul descris mai sus (fig. 7).

Greşeli frecvente: gruparea se face înainte de a se duce braţele sus; întinderea picioarelor nu se face oblic în jos, iar braţele nu sînt ţinute lipite de corp.

Şi această săritură se repetă pînă la însuşirea ei corectă.

Tot pe uscat facem un exerciţiu pregătitor *pentru săritura simplă înapoi în picioare grupat.* Se ia poziţia de bază (a), se efectuează elanul cu braţele (b, c), se grupează numai un picior cu genunchiul la piept şi călcîiul la şezută (d). Piciorul se întinde oblic înapoi şi se face un pas înapoi (e). Mîinile alunecă lateral pe picior în sus, apoi se ia poziţia de intrare în apă (f) (fig. 8).

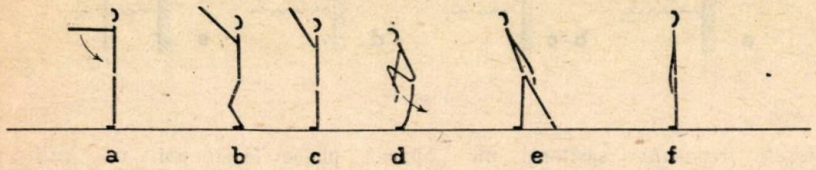


Fig. 8

Exerciţiul se execută de mai multe ori alternativ, cu ambele picioare.

Greşeli frecvente: aceleaşi ca la exerciţiul pregătitor pentru săritura simplă înainte în picioare grupat.

Trecem la executarea *săriturii simple înapoi în picioare grupat.* Din poziţia de bază la marginea bazinului, cu spatele spre apă, se sare efectuînd elanul cu braţele spre înapoi-sus, se grupează rapid ambele picioare şi se întind ca la exerciţiul pregătitor pe uscat. După întindere picioarele trebuie să „apese" uşor înapoi (fig. 9).

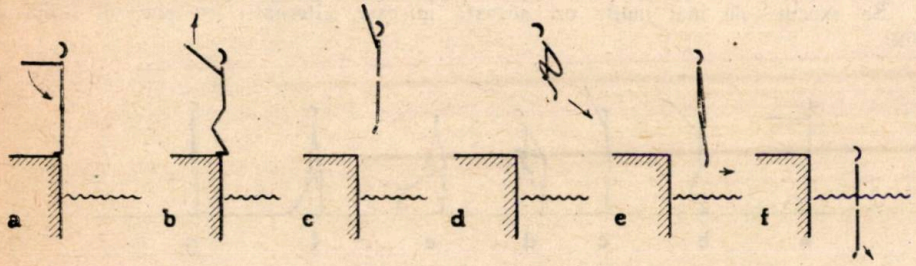


Fig. 9

Greşeli frecvente: nu se ridică braţele înainte de grupare, mîinile nu se ţin lipite de corp, coatele sînt îndoite, la intrarea în apă privirea nu este orientată drept înainte.

Şi această săritură se execută pînă la însuşirea ei corectă.

Săritura simplă înainte în echer. Exerciţiu pregătitor pe uscat: din poziţia de bază (a) se efectuează elanul cu braţele fără săritură (b). După ce braţele au fost ridicate (c) se ridică piciorul drept, întins din genunchi şi vîrf, cca. 30—40 cm de la

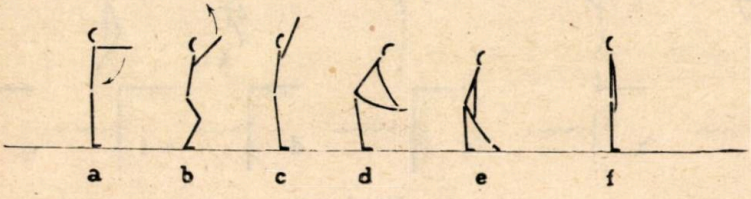


Fig. 10

pămînt. Braţele coboară prin faţă pînă cînd palmele ating vîrful piciorului (d). Piciorul stîng trebuie să rămînă întins. Din această poziţie se face un pas înainte, iar mîinile alunecă lateral pe picioare în sus (e). Apoi se ia poziţia de intrare în apă (f) (fig. 10).

Exerciţiul se execută de mai multe ori, alternativ, cu ambele picioare.

Greşeli frecvente: piciorul de sprijin nu rămîne întins, privirea nu este îndreptată înainte.

Executăm apoi în apă *săritura simplă înainte în picioare în echer.* Se ia poziţia de bază la marginea bazinului (a), se face elanul cu braţele (b). Săritura trebuie executată puternic în sus cu braţele ridicate (c), apoi se ia rapid poziţia de echer cu ambele picioare (d) care după aceea se întind, „apăsînd" uşor cu picioarele în faţă (e). La intrarea în apă mîinile rămîn lipite lateral de corp (f) (fig. 11).

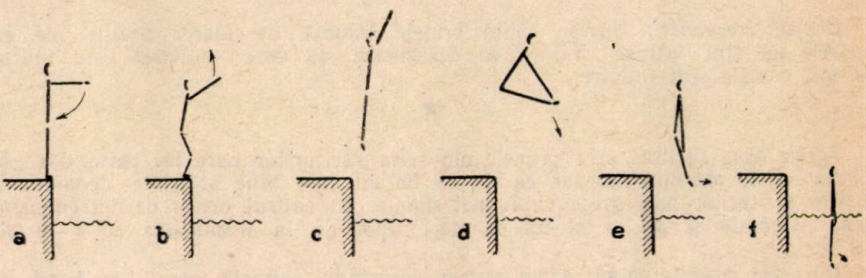


Fig. 11

Greşeli frecvente: braţele nu sînt ridicate suficient (sau de loc) înainte de luarea poziţiei de echer, genunchii sînt îndoiţi, vîrfurile nu sînt întinse, mîinile nu alunecă lateral pe picioare în sus. La intrarea în apă privirea nu este îndreptată înainte, coatele sînt îndoite.

Dacă săritura a fost însuşită vom trece la executarea aceleiaşi sărituri însă spre înapoi.

Exerciţiu pregătitor pe uscat pentru săritura simplă în picioare înapoi în echer. Începutul este identic cu cel al exerciţiului pregătitor pentru săritura înainte în echer (a, b, c) ; întinderea din poziţia echer, se face însă spre înapoi (d). Şi aici mîinile alunecă lateral pe picior în sus. După ce s-a făcut un pas înapoi (e) se ia poziţia de intrare în apă (f) (fig. 12).

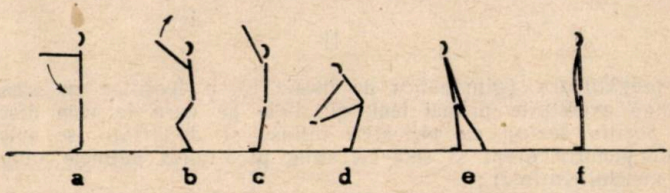


Fig. 12

Se execută de mai multe ori, alternativ, cu ambele picioare.

Greşeli frecvente: se îndoaie piciorul de sprijin.

După însuşirea exerciţiului vom trece la executarea săriturii în apă: se ia poziţia de bază pentru sărituri spre înapoi la marginea bazinului. Se efectuează elanul cu braţele (a, b) şi se sare puternic spre înapoi-sus (c). Se ridică rapid am-

bele picioare în echer (d) întinzîndu-le apoi spre înapoi (e). Picioarele „apasă" uşor spre înapoi, pînă cînd corpul intră complet în apă (f) (fig. 13).

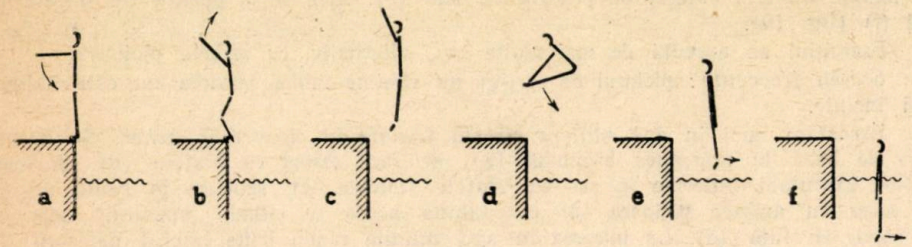


Fig. 13

Greşeli frecvente: nu se ridică braţele înainte de luarea poziţiei de echer; picioarele nu sînt întinse, mîinile se depărtează de corp; privirea este îndreptată spre apă, coatele sînt îndoite.

★

Aceste şase sărituri sînt primele din seria săriturilor care fac parte din „şcoala de bază". Este absolut necesar ca ele să fie cît mai bine stăpînite, deoarece astfel însuşirea săriturilor mai grele va fi mai simplă. In cadrul orelor de antrenament ele trebuie executate şi de la blocul de start, apoi de la trambulina de 1 m şi cea de 3 m.

Din cele arătate pînă acum putem desprinde primele *reguli de bază pentru săriturile în apă:*

1. In tot timpul zborului cît şi la intrarea în apă musculatura corpului este încordată de la vîrfurile picioarelor pînă la linia umerilor, iar de aici în sus este relaxată pînă în momentul intrării în apă, cînd se încordează şi aceasta.

2. La toate săriturile *înainte* (cu faţa spre apă) picioarele trebuie să „apese" *uşor înainte*, încă înainte de intrarea în apă şi pînă cînd se ajunge la fundul bazinului.

3. La toate săriturile *înapoi* (cu spatele spre apă) picioarele trebuie să „apese" *uşor înapoi*, încă înainte de intrarea în apă şi pînă cînd se ajunge la fundul bazinului.

In partea de încheiere se poate face un mic concurs între componenţii echipei spre a vedea măsura în care şi-au însuşit elementele predate. Apoi, se face puţin înot uşor pentru ca organismul să-şi poată reveni. In total lecţia de antrenament va dura cel mult 80—90 minute. Aceste elemente vor fi însuşite în decursul mai multor lecţii de antrenament astfel ca elevul să poată învăţa corect toate mişcările.

II

Partea pregătitoare (gimnastica de încălzire) a lecţiilor cu această temă cuprinde pe lîngă exerciţiile primei teme şi altele pe care le vom descrie mai jos:

— din poziţia şezînd cu picioarele întinse şi depărtate, se apleacă trunchiul alternativ spre piciorul drept şi spre cel stîng pînă cînd palmele ating vîrful piciorului (cu genunchii întinşi);

— din poziţia şezînd cu picioarele întinse şi lipite şi antebraţele sprijinite pe podea executăm rapid o grupare (genunchii la piept, călciiele la şezută). Se întind apoi rapid genunchii; picioarele întinse coboară fără a atinge pămîntul, grupîndu-se după aceea din nou; exerciţiul se repetă de mai multe ori;

— din poziţia stînd cu picioarele lipite şi întinse, aplecare în faţă pînă cînd palmele ating pămîntul şi revenire (genunchii sînt întinşi);

— rotări de cap la dreapta şi la stînga;

— exerciţii de respiraţie.

In partea fundamentală vom repeta cele predate în lecţiile din cadrul primei teme. Apoi vom învăţa *„căderea înainte"* care este un exerciţiu pregătitor pentru săriturile înainte în cap; se ia poziţia de bază pe blocul de start (a), se ridică braţele cu coatele întinse în prelungirea corpului (b), se prinde degetul mare de la mîna dreaptă (stîngă) în pumnul stîng (drept) strîngînd pumnii. Elevul se apleacă mult înainte (fără a îndoi genunchii) şi îndreaptă braţele la cca. 50 cm în faţa lui spre apă (c). Privirea este orientată spre palme. Urmează căderea (d) şi elevul se „duce" pînă la fundul bazinului (e). După ce corpul a fost întins, picioarele trebuie împinse uşor înainte (f) (fig. 14).

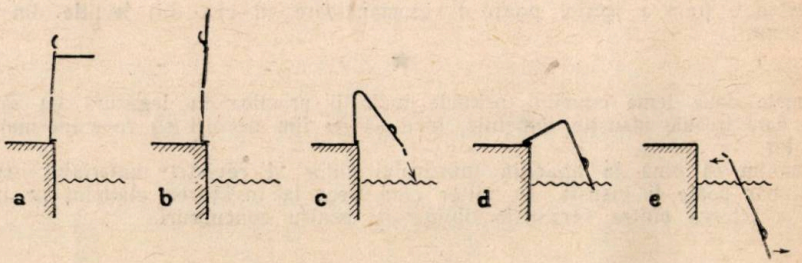


Fig. 14

Greşeli frecvente: braţele nu sînt ridicate în prelungirea corpului, privirea nu este îndreptată spre palme, genunchii sînt îndoiţi. Săritorul se împinge de la marginea bazinului (sare) în loc să facă o simplă cădere, şi nu se „duce" pînă la fundul bazinului.

Căderea simplă se va exersa şi de la trambulina elastică de 1 şi 3 metri. Se va ţine cont de primele trei reguli de bază.

Un exerciţiu pregătitor pentru sărituri înapoi în cap este *„căderea înapoi"*. Pentru ca elevul să se poată orienta într-o oarecare măsură, o va executa la început de la trambulina de 1 m cu toate că înălţimea aceasta nu este suficientă pentru a o executa corect.

Se ia poziţia de bază pentru sărituri înapoi (cu spatele spre apă) la marginea trambulinei, astfel ca toată talpa să fie pe trambulină. Se ridică braţele în prelungirea corpului, se împreunează palmele. Privirea este îndreptată spre palme. Făcînd o uşoară extensie şi fără a îndoi genunchii, elevul cade spre înapoi în apă.

După ce am repetat acest exerciţiu de cîteva ori, trecem la executarea lui de la trambulina de trei metri. Elevul ia poziţia de bază la marginea trambulinei (cu spatele spre apă) astfel ca scobitura plantară (bolta) să stea pe trambulină, iar

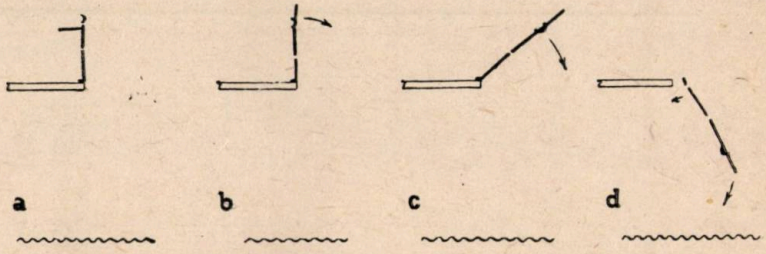


Fig. 15

călcîiul să fie în afara trambulinei (a). Se ridică braţele în prelungirea corpului, se împreunează palmele, privirea este îndreptată spre palme, abdomenul retras (b). Cu o uşoară extensie elevul cade înapoi în apă însă fără a îndoi genunchii şi a împinge cu picioarele în scîndură (c). Trebuie să fim atenţi ca elevul să nu caute apa cu privirea şi să nu tragă prea tare cu braţele înapoi. Muşchii fesieri să fie

încordaţi, iar bazinul să fie împins în faţă. In timpul zborului prin aer picioarele trebuie să „apese“ uşor spre înapoi. Corpul rămîne în această poziţie pînă ajunge la fundul bazinului (d) (fig. 15).

Greşeli frecvente: privirea nu este îndreptată spre palme, genunchii sînt îndoiţi, vîrfurile nu sînt întinse, picioarele nu „apasă“ uşor spre înapoi.

Pentru însuşirea corectă a acestui exerciţiu este necesar ca atît elevul cît şi antrenorul să aibă multă răbdare şi să nu se descurajeze cînd nu reuşeşte prima încercare.

Regulile de bază descrise în cadrul temei I se vor aplica cu stricteţe la toate exerciţiile şi săriturile care se execută.

Partea a treia a lecţiei poate fi asemănătoare cu cea din lecţiile din cadrul primei teme.

★

Aceste două teme cuprind primele indicaţii practice în legătură cu săriturile în apă, care trebuie însuşite temeinic, încît să nu fim nevoiţi să revenim mai tîrziu asupra lor.

Socotim că pînă la apariţia numărului viitor al revistei materialul expus în acest număr poate fi însuşit. In viitor vom trece la învăţarea elanului pe trambulină şi a cîtorva dintre săriturile obligatorii pentru concursuri.

Discuție asupra programelor de studii ale claselor VIII — XI

Prof. CONSTANTIN TUDOSE
Școala medie nr. 1 — N. Bălcescu

Programa de educație fizică pentru clasele VIII—XI aprobată de Ministerul Invățămîntului și Culturii și pusă în aplicare în anul 1957, a înlocuit vechea programă din anul 1953.

Intocmirea acestei programe a fost necesară pentru a răspunde nu numai cerinței introducerii unui an în plus de școlaritate — clasa a XI-a — ci mai ales condițiilor cu totul noi create în învățămîntul mediu și anume, învățămîntul în comun sau mixt.

Dacă la alte obiecte elaborarea unei programe de studii se poate face mult mai ușor, apreciem că la educația fizică alcătuirea unui asemenea document a întîmpinat multe dificultăți. Afirmăm aceasta, întrucît pentru prima oară Direcția educației fizice din Ministerul Invățămîntului și Culturii a fost pusă în situația de a alcătui o programă care să corespundă cît mai bine condițiilor predării lecțiilor de educație fizică de către același profesor la un colectiv de elevi de sex diferit. Dificultatea nu a constat în alegerea volumului de cunoștințe și deprinderi ce urmau să fie însușite de elevi și eleve, repartizate pe fiecare clasă, ci mai ales în combinarea lor, ținînd seama de condițiile reale în care se desfășoară procesul de învățămînt la unitățile școlare.

Concepută astfel, în condiții cu totul noi, programa de educație fizică pentru clasele VIII—XI constituie azi un document principal, de mare utilitate pentru toate cadrele care activează în învățămîntul mediu de educație fizică.

Se poate afirma că ea conține un material aproape complet, strict necesar în orientarea profesorului.

Programa este împărțită în patru capitole. In primul capitol se dau lămuriri sumare privitoare la activitatea organizatorică și metodică a profesorului, care contribuie la împrospătarea îndatoririlor sale de pedagog. De asemenea sînt date indicații prețioase privind alcătuirea lecțiilor la clasele mixte. Se precizează că programa este sistematizată pe clase, asigurîndu-se elevilor o pregătire gradată și că întreg conținutul este axat pe complexul F.G.M.A. și G.M.A.

In capitolul II ni se înfățișează succesiv programele pentru toate clasele. La fiecare clasă, programa este precedată de exerciții de control pentru cele trei trimestre, după care urmează mijloacele principale specifice educației fizice și anume exerciții alese din: gimnastică, atletism, jocuri dinamice și jocuri sportive.

In capitolul următor sînt prezentate programele de studiu pentru diferitele secții sportive ce pot funcționa la școli ca: gimnastică, atletism, oină, volei, baschet, handbal, fotbal și schi. Acest capitol este continuat de cîteva indicații privitoare la concursurile și serbările sportive.

Ultimul capitol — cap. al IV-lea — pe care autorii au avut intenția să-l dea ca o anexă a lucrării, cuprinde exemple de planuri calendaristice pentru fiecare clasă, repartizate pe cele 3 trimestre.

Așa cum este alcătuită programa de educație fizică pentru clasele VIII-XI, se poate aprecia că ea este utilă și poate fi o călăuză bună în munca profesorului de educație fizică. Față de programa din trecut, ea reprezintă un pas înainte și adaptările efectuate la noile cerințe sînt binevenite.

Totuși, studiul mai atent și analiza minuțioasă ne îndreptățesc să facem unele observații care merită a fi puse în discuție.

Aceste observaţii sînt rezultatul contactului cu realitatea şcolară, cu practica, iar punerea lor în discuţie nu urmăreşte decît îmbunătăţirea programei, deziderat atît al ministerului, cît mai ales al profesorilor.

Elaborarea unei programe analitice pentru educaţia fizică, la fel ca şi la celelalte obiecte, stabileşte volumul capacităţilor şi deprinderilor ce trebuie însuşite de elevi, sistematizat pe clase şi capitole.

Conţinutul programei de educaţie fizică trebuie să reflecte scopul urmărit de învăţămîntul nostru în general şi de educaţia fizică în special.

Dar mai presus, alcătuirea unei programe la acest obiect este condiţionată de:

— realitatea şcolară, aşa cum reiese ea din datele statistice asupra inventarului sportiv concretizat în: săli, terenuri, instalaţii, material şi echipament sportiv;

— succesiunea anotimpurilor, cunoscînd că în decursul unui an şcolar, se poate lucra efectiv afară, în aer liber, pe terenurile amenajate de şcoli numai 3 luni, iar restul de 5 luni (noiembrie—martie) elevii nu-şi pot desfăşura un proces de învăţămînt raţional, ştiinţific, decît în săli;

— nivelul mediu de pregătire fizică a elevilor;

— cerinţele elevilor în condiţiile avîntului mişcării sportive pe plan naţional şi internaţional (altele erau cerinţele unui elev la educaţia fizică acum 20 ani, altele sînt ele în prezent, cînd mişcarea sportivă a cuprins tînăra generaţie mai mult că oricînd);

— nivelul performanţelor sportive şcolare pe plan naţional şi mondial;

— numărul şi pregătirea cadrelor care pun în aplicare programa;

— situaţia internaţională (toate statele şi-au adaptat întotdeauna programa de educaţie fizică la situaţia internaţională; de exemplu, în U.R.S.S. a fost elaborată programa analitică pentru epoca de pace de abia în anul 1947, pînă atunci programa cuprindea în principiu un volum de exerciţii mai mult aplicative, menite a pregăti tineretul studios să-şi apere patria);

— calendarul sportiv şcolar întocmit anual;

— ultimele hotărîri ale partidului şi guvernului privitoare la îmbunătăţirea educaţiei fizice în învăţămînt;

— pregătirea unor serbări jubiliare de mare amploare, serbări care se fac la intervale de timp foarte mari (10—15 ani);

— rezultatele cercetărilor ştiinţifice din domeniul educaţiei fizice.

Toate aceste condiţii fac ca programa de studii la educaţia fizică să aibă particularităţile sale ce o deosebesc de programele celorlalte obiecte.

In acest sens, credem că este mai normal, ca la educaţia fizică revizuirea programei analitice să fie mai frecventă, decît la celelalte obiecte.

Programa de educaţie fizică pe care o aplicăm prezintă unele particularităţi care necesită să fie menţionate şi aduse în discuţie.

In primul rînd se constată o *preponderenţă a gimnasticii sportive,* faţă de celelalte discipline.

Această prioritate pe care autorii au acordat-o gimnasticii sportive, apare nu numai din disproporţia ce s-a creat între gimnastica sportivă — pe de o parte — şi atletism şi jocuri sportive — pe de altă parte — ci şi prin numărul exagerat de exerciţii prevăzut pentru această disciplină.

Astfel, pentru fiecare clasă, începînd din clasa a IX-a, gimnasticii sportive i se acordă cîte 7—12 pagini, iar celorlalte discipline, de abia 1—3 pagini.

Din aceasta, profesorul înţelege că în procesul de instruire trebuie să axeze materialul de predat mai mult pe gimnastica sportivă şi mai puţin pe celelalte discipline.

Este oare justă această situaţie?

Cu toţii sîntem de acord că pregătirea fizică generală este una din sarcinile importante ale educaţiei fizice şcolare şi că ea se formează permanent în procesul de învăţămînt, axîndu-se mijloacele pe gimnastica de bază şi nicidecum pe gimnastica sportivă

Pe de altă parte, în cîte unităţi şcolare gimnastica sportivă se poate executa efectiv, la toate aparatele? Sub acest aspect, programa mai corespunde accesibilităţii?

Credem că nu. Nu era oare mai nimerit ca programa să fi cuprins mult mai multe complexe de exerciţii libere la diferite aparate, ce se găsesc în şcoli, ca

scări fixe, bănci de gimnastică etc., a căror întrebuințare este extrem de utilă elevilor la vîrsta de creștere, decît exercițiile la inele, bară, paralele, cal cu mînere etc.?

Cîți dintre elevii unor clase pot executa exercițiile trecute în programă la bară, paralele, inele și cal cu mînere etc.? Părerea noastră este că aceste exerciții se pot executa, chiar și în școală, însă numai cu anumiți elevi înzestrați cu calități fizice deosebite, ceea ce ar trebui să se petreacă de fapt la secțiile sportive.

De asemenea, așa cum este alcătuită programa, ne lasă impresia că atletismul nu s-ar bucura de aceeași importanță ca gimnastica, deși această ramură de sport este mai accesibilă ea fiind mai plăcută elevilor și putînd fi aplicată la orice școală din țară, indiferent de condițiile materiale.

In afară de acestea, atletismul oferă elevilor satisfacții mari și de multe ori entuziasmul pentru această disciplină se creează chiar la prima întrecere organizată în curtea școlii.

In sfîrșit, un alt aspect care merită a fi menționat este neglijarea elementului de pregătire a tineretului și pentru apărarea patriei.

Programa de educație fizică trebuie să țină seama și de necesitatea de a pregăti, prin mijloace proprii, un tineret rezistent, multilateral dezvoltat, capabil să îndeplinească cu curaj, abnegație și hotărîre sarcina de apărare a patriei.

In conținutul programei pe care o analizăm, întîlnim și unele lipsuri de mai mică importanță ca:

— menținerea unor probe atletice ca săritura în înălțime de pe loc și săritura în lungime de pe loc, care pot figura mai bine ca exerciții pregătitoare, nicidecum ca probe de învățat, întrucît ele nu mai figurează în regulamentul concursurilor de atletism;

— foarte puține exerciții aplicative;

— neglijarea săriturilor și — mai ales — a săriturilor combinate la clasele X și XI;

— planificarea tîrzie a unor probe ca: triplu salt (numai în clasa a XI-a), aruncarea discului și suliței (în cl. a X-a) și inexistența probei de aruncarea ciocanului;

— tehnica săriturii în înălțime prin rostogolire ventrală este prevăzută de abia în clasa a X-a;

— unele baremuri prea reduse, față de nivelul mediu al performanțelor elevilor, de exemplu:

a) săritura în lungime băieți:

— clasa a VIII-a . . . . . 3,10 — 3,50 m;
— clasa a IX-a . . . . . 3,40 — 3,80 m;
— clasa a X-a . . . . . 3,50 — 4,00 m;

b) împingerea greutății de 5 kg cu ambele mîini (băieți):

— clasa a IX-a . . . . . 9 — 11 m;
— clasa a X-a . . . . . 10 — 12 m;

— introducerea fotbalului în programa clasei a X-a, fără experimentare prealabilă în cadrul secțiilor sportive, cunoscîndu-se greutatea de predare provenită din lipsa de spațiu;

— omiterea elementelor tehnice fundamentale ale voleibalului la clasa a VIII-a;

— omiterea secției de înot pentru cercurile sportive;

— redactarea superficială a capitolului privitor la concursurile sportive și serbări școlare;

— unele teme din planurile calendaristice redactate prea pe larg și cu sarcini prea numeroase față de posibilitățile de execuție, ca de exemplu: tema nr. 1 de la clasa a VIII-a (planul calendaristic de pe trimestrul I — pag. 105); tema nr. 27 de la clasa a X-a (planul calendaristic de pe trimestrul II — pag. 120);

— combinații de elemente din jocuri ce nu pot fi executate simultan, din lipsă de spațiu și mai ales a posibilității de control din partea profesorului, de exemplu temele nr. 53 și 57 (clasa a IX-a), planul calendaristic pe trim. III unde sînt prevăzute „joc la plasă" la volei, combinat cu fentele de handbal; sau temele nr.

15 şi 20 de la clasa a X-a (planul calendaristic de pe tr. I), combinaţia pasei şi stopul de la fotbal cu lovitura de atac la volei.

Aşa cum sînt prevăzute aceste teme, ele nu pot fi executate integral, întrucît lovitura de atac la volei cere instalarea unei plase şi atunci nu se mai poate juca fotbal.

In programă găsim şi unele omisiuni ca de exemplu:

— lipsa cap. III care trebuia să figureze la pag. 78;

— lipsa menţiunii de „FETE" la capitolul de gimnastică sportivă, deasupra denumirii aparatului de „bara fixă joasă" pag. 28, clasa a IX-a; idem la pag. 67 (clasa a XI-a).

Cîteva propuneri pentru îmbunătăţirea programei de educaţie fizică pentru clasele VIII—XI

Pe baza celor expuse ne îngăduim să facem cîteva propuneri menite să îmbunătăţească programa pe care o dezbatem.

1. De la început este bine să recomandăm lărgirea colectivului de elaborare, care va trebui să aibă o linie unitară de vedere, indiferent de capitolul pe care fiecare membru din colectiv îl va redacta.

Propunem alcătuirea unui colectiv de 2—3 profesori, care să întocmească programa pentru gimnastică, atletism, jocuri dinamice, jocuri sportive etc.

2. Considerăm că este necesară o revizuire completă şi o verificare mai atentă a conţinutului fiecărei discipline sportive pentru a face actuala programă şi mai utilă.

3. De asemenea este necesară o proporţionare raţională a volumului de exerciţii repartizat fiecărei discipline, din care să reiasă acordarea unei mai mari atenţii gimnasticii de bază şi atletismului.

Nu propunem reducerea integrală a gimnasticii sportive — ceea ce ar constitui o mare eroare ci o reducere simţitoare a cuantumului de exerciţii prevăzute în programa după care ne călăuzim.

La vîrsta de 14—17 ani — mai utilă şi mai indicată ar fi folosirea sistematică a complexelor de exerciţii din gimnastica de bază, decît a celor din gimnastica sportivă. Această propunere ar ajuta în primul rînd, şcolilor care nici pînă în prezent nu şi-au completat inventarul sportiv.

4. N-ar fi nici o exagerare dacă viitoarea programă ar prevedea un volum de exerciţii mai mare şi mai variat pentru formarea şi dezvoltarea deprinderilor legate mai mult de viaţă, de producţie şi de apărarea patriei.

Complexul de exerciţii pe care îl sugerăm pentru însuşirea mai uşoară a deprinderilor necesare în producţie — respectiv muncii şi apărării — nu va însemna de loc o încărcare a programei ci un obiectiv permanent de realizat de toţi profesorii, în toţi anii de şcolaritate.

In acest sens, apreciem că este necesară şi o nouă orientare a cadrelor care se pregătesc în această specialitate.

Specializările sînt foarte bune pentru profesorii de educaţie fizică, atîta timp cît ele sînt susţinute de un sistem de cunoştinţe şi deprinderi în toate domeniile de activitate în care aceştia lucrează. Cel mai bun profesor de educaţie fizică specializat într-una din ramurile de sport nu aduce însă nici un aport statului nostru, atîta timp cît axează procesul de instruire şi educare numai pe ramura pe care o stăpîneşte mai bine, omiţînd acele obiective pe care societatea actuală, viaţa de zi cu zi i-o pretinde mult mai imperios.

5. In ceea ce priveşte fiecare disciplină în parte propunem următoarele:

a) *gimnastică:* scoaterea acelor exerciţii care, datorită lipsei de aparate, nu pot fi executate la şcoli (exerciţiile cu măciuci, bețe, panglici etc.), acestea putînd fi executate doar în ocazii rare ca serbări, demonstraţii sportive etc.;

— îmbogăţirea exerciţiilor în doi, la spaliere şi la bănci atît cît permite economia unei programe, întrucît aceste complexe pot fi executate şi sînt mult accesibile în şcolile noastre medii;

— mărirea numărului de exerciţii aplicative (exerciţii de tîrîre, tracţiuni, transport de greutăţi, exerciţii de echilibru etc.);

— mărirea numărului săriturilor şi în special a săriturilor combinate (mai ales pentru clasele a X-a şi a XI-a);

b) *atletism:* introducerea mai multor exerciții pregătitoare specifice fiecărei probe;

— introducerea săriturii în înălțime prin rostogolire ventrală — chiar de la clasa a IX-a, întrucît în prezent ea este cea mai eficace, iar elevii solicită învățarea ei de timpuriu;

c) *jocuri sportive:* introducerea elementelor tehnice fundamentale de volei încă din clasa a VIII-a (pasa și serviciul);

— discutarea mai amplă a modului cum trebuie predat fotbalul la orele de curs, ținînd seama de lipsa de spațiu și mai ales de numărul mare de elevi cuprinși într-o clasă;

— înmulțirea exercițiilor pregătitoare pentru jocurile sportive.

6. Apreciem că ar fi necesară o nouă redactare a capitolului „concursuri sportive și serbări școlare" și prezentarea lui ca un capitol aparte, nicidecum la sfîrșitul programei pentru secția de schi, așa cum figurează în prezent (pag. 103).

7. Este indicată și revizuirea exemplelor de planuri calendaristice, pentru ca acestea să fie mult mai legate de realitatea școlară;

— să fie planificate chiar din clasa a X-a triplul salt, aruncarea suliței și discului, întrucît durata de un an este prea mică pentru însușirea corectă de către elevi a acestor probe;

— verificarea tabelului cu norme și baremuri de control, mărindu-se norma la săritura în lungime băieți (clasa a IX-a 3,50, 4,00 m); clasa a X-a 3,60—4,20 m iar la clasa a XI-a numai limita inferioară să fie ridicată la cel puțin 4,00 m de la 3,70 m.

La împingerea greutății cu ambele mîini băieți, ridicarea baremului la 10—12 m (pentru clasa a IX-a) și 11—13 m (clasa a X-a).

8. In ceea ce privește volumul exercițiilor prevăzute pentru fete, credem că ar fi bine ca redactarea acestui material să fie făcută cu mai multă atenție și în concordanță cu primele rezultate culese de pe teren. Programa așa cum este alcătuită, satisface într-o mică măsură învățămîntul mixt.

9. Pentru ca programa să devină accesibilă majorității unităților școlare și în special celor mai puțin dotate, recomandăm să fie elaborată, sub forma unei anexe, o programă specială care să satisfacă și aceste cazuri de pe teren.

10. Referindu-ne la formă, recomandăm viitorilor autori o mai atentă redactare, în vederea eliminării a cît mai multe din greșelile semnalate mai sus.

Credem că bucuria ar fi a tuturora dacă întreaga lucrare ni s-ar prezenta într-o formă grafică mai îngrijită și mai atrăgătoare în acest domeniu.

Concluzii

Considerăm că observațiile sumare prezentate pe marginea programei de educație fizică pentru clasele a VIII-a — a XI-a vor constitui numai punctul de plecare al unor dezbateri mai ample. Profesorii de educație fizică, care lucrează zi de zi în condiții variate, au obligația de a participa cu toată promptitudinea și competența la aceste dezbateri strîns legate de activitatea lor profesională.

Condițiile actuale din școlile medii, cu dotarea lor materială inegală pe tărîm sportiv, determină ca procesul de învățămînt să se diferențieze de la unitate la unitate.

De asemenea, unele modificări survenite în structura anului școlar, a sistemului de apreciere, introducerea clasei a XI-a și a învățămîntului mixt au creat multe dificultăți în desfășurarea predării educației fizice, care au fost resimțite de majoritatea profesorilor.

Programa existentă, deși a marcat un pas înainte în acest domeniu, n-a putut satisface complet toate cerințele.

Sperăm că viitoarea programă de educație fizică va ține seama de o mai rațională distribuire a volumului de cunoștințe și deprinderi, eșalonat pe cei 4 ani de școlaritate medie, precum și de o mai riguroasă selecționare a complexelor de exerciții, pentru ca în totalitatea ei să fie unitară, devenind astfel un ajutor prețios la îndemîna profesorilor de educație fizică.

Propunem ca viitoarea programă să fie mai legată de realitatea școlară, în așa fel încît să corespundă pe deplin cerințelor.

Conținutul lecțiilor de gimnastică în orele de curs

(I)

GH. GHIȘOIU și R. PODLAHA
lectori la catedra de gimnastică
a Institutului de Cultură Fizică

Orientarea gimnasticii școlare

Scopul acestui articol este de a pune în discuție unele probleme importante de orientare pentru activitatea profesorilor de educație fizică din învățămîntul de toate gradele, în legătură cu predarea gimnasticii.

Avînd în vedere că principala activitate de educație fizică din școală se desfășoară în lecțiile de clasă, în care cuprinderea, ca executanți, a tuturor elevilor pune importante probleme de organizare a muncii și de metodică a predării, ne vom referi numai la orientarea și indicațiile privind activitatea din aceste lecții de clasă.

Interpretările de ordin metodic constatate pe teren se reflectă atît în modul de planificare a muncii, cît și în modul de organizare și desfășurare a lecțiilor. Aceste interpretări, care se prezintă astăzi cu numeroase și variate nuanțe, se datoresc atît lipsei de claritate a concepțiilor teoretice despre conținutul lecțiilor de gimnastică și sport, despre conținutul gimnasticii de bază ca ramură a gimnasticii, despre sarcinile gimnasticii sportive în lecțiile de clasă etc. cît și lipsei de unificare metodică a predării lecțiilor.

In țara noastră există astăzi o orientare precisă în legătură cu problemele educației fizice școlare. Se merge cu pași mari spre formarea unei concepții despre propriul nostru sistem de educație fizică. Ceea ce mai derutează încă pe alocuri munca practică a profesorilor nu este atît existența unor păreri încă controversate, ci mai ales faptul că teoria de bază, orientarea justă spre această concepție nu sînt încă la îndemîna tuturor profesorilor.

Chiar dacă toți specialiștii sînt de acord cu sarcinile generale ale educației fizice în școală și cu sarcinile specifice ale gimnasticii și ale fiecărei discipline sportive de bază, nu întotdeauna sînt folosite în practică, în lecțiile de clasă, cele mai potrivite mijloace pentru rezolvarea tuturor acestor sarcini.

In școală, educația fizică are de rezolvat, în ordinea importanței lor, următoarele sarcini :

I. Dezvoltarea normală a organismului, pregătirea fizică multilaterală, asigurarea și întărirea sănătății.

II. Formarea deprinderilor motrice de bază și a deprinderilor tehnice specifice sporturilor de bază.

La orice categorie de vîrstă, pe primul plan se situează sarcina dezvoltării generale a organismului și a pregătirii fizice multilaterale. Paralel cu aceste două sarcini principale, educația fizică școlară trebuie să facă permanent educarea calităților morale și de voință ale elevilor, calități atît de necesare în viață.

Cînd spunem că sarcinile educației fizice se rezolvă într-o anumită ordine, aceasta nu se referă la nici o alegere separată de mijloace. Adică nu înseamnă că într-o anumită perioadă sîntem obligați să epuizăm mijloacele pregătirii fizice și în altă perioadă mijloace pentru formarea deprinderilor etc.

Gîndirea metodică a fiecărui specialist în alcătuirea planificării și în desfășurarea lecțiilor trebuie să aleagă exercițiile și să le predea în așa fel încît să rezolve în orice moment, concomitent, toate sarcinile educației fizice.

Insuși caracterul educativ al lecțiilor se suprapune întregului proces de instruire.

Afirmînd că în școală pe primul plan se realizează sarcina dezvoltării organismului în creștere și a pregătirii fizice multilaterale a elevilor, ne referim la

acel conținut cu elemente de bază, pe care-l indică atît programa de studii, cît și cerințele pregătirii sportive în general.

Axarea acestui conținut pe anumite sarcini pedagogice, în cadrul lecțiilor, se face nu numai în spațiu, în raport cu particularitățile vîrstei școlare și posibilitățile elevilor, gradul de pregătire și condițiile materiale, ci și în timp, în funcție de planul calendaristic respectiv. Această problemă va fi dezvoltată într-un capitol următor.

Deocamdată ne referim la mijloacele pentru rezolvarea sarcinilor educației fizice școlare care sînt multiple.

Dintre disciplinele educației fizice *gimnastica, atletismul* și *anumite jocuri sportive* sînt mijloace de bază în școală.

Gimnastica, prin conținutul său extrem de bogat și variat și prin caracteristicile sale, atletismul prin varietatea probelor și anumite jocuri sportive, printre care în primul rînd handbalul de sală, baschetul și voleiul, prin calitățile fizice pe care le dezvoltă sînt mijloace de bază, în sensul că sînt cele mai folositoare pentru rezolvarea sarcinilor educației fizice școlare.

Despre aceste discipline se obișnuiește uneori să se afirme, fie că vreuna din ele este principală, fie că are cea mai importantă contribuție la rezolvarea sarcinilor educației fizice.

Din acest punct de vedere considerăm că trebuie accentuat faptul următor: îndeplinirea cu succes a tuturor obiectivelor sistemului socialist de educație fizică nu se poate realiza decît prin *unitatea* disciplinelor respective. Conceput în acest cadru, rolul fiecărei discipline de bază este bine precizat.

Astfel gimnastica îndeplinește un rol covîrșitor:

1. În dezvoltarea corectă a organismului.

a) prin influențarea în mod selectiv asupra segmentelor, regiunilor și funcțiunilor;

b) prin formarea unei ținute corecte;

c) prin asigurarea unei stăpîniri diferențiate, elementare și multilaterale a aparatului locomotor.

2. Rezolvă deopotrivă și sarcina formării anumitor deprinderi tehnice de bază și pe cea a formării unor deprinderi specifice.

3. Contribuie la formarea și desăvîrșirea calităților fizice de bază, a calităților morale și de voință și a multor calități fizice specifice

4. Acționînd în mod favorabil asupra organismului, întărind sănătatea și mărind potențialul și vigoarea fizică a elevilor, gimnastica aduce o *contribuție directă* la pregătirea lor pentru muncă și la creșterea gradului lor de pregătire pentru a putea trece în bune condiții la activitatea sportivă.

Iată pentru ce în primul rînd gimnastica este și trebuie folosită pentru asigurarea dezvoltării și pregătirii fizice de timpuriu.

Pentru aceleași considerente, pregătirea fizică, la diferite categorii de vîrstă școlară, chiar acolo unde poate începe specializarea sportivă, este asigurată în continuare și menținută în primul rînd prin gimnastică.

În decursul evoluției sale, gimnastica s-a identificat de multe ori cu noțiunea de educație fizică, înglobînd și mijloace care nu-i sînt specifice. Secole de-a rîndul, în noțiunea de gimnastică au fost cuprinse toate genurile de exerciții fizice. Diferențierea pe discipline deosebite, așa cum este cunoscută astăzi, cu particularități și terminologie corespunzătoare, s-a făcut foarte tîrziu. Pe alocuri și astăzi se mai simte tendința ca termenul de gimnastică să fie folosit pentru a cuprinde toate felurile de exerciții la un loc. Totuși chiar și astăzi, din punct de vedere al conținutului, gimnasticii trebuie să i se atribuie rolul de a putea cuprinde, ca mijloace ale sale proprii, anumite elemente de bază din orice ramură sportivă. Cu alte cuvinte gimnastica de bază cuprinde anumite elemente, care, deși sînt considerate mijloace proprii sportului aparțin gimnasticii, sferele acestei noțiuni întretăindu-se pe o anumită întindere (fig. 1).

Noțiunea precisă de gimnastică, deosebită de noțiunea de sport sau de joc sportiv, nu s-a cristalizat definitiv decît în zilele noastre, prin contribuția importantă a oamenilor de știință sovietici.

Imbogăţindu-se continuu din punct de vedere al metodelor şi mijloacelor folosite şi trebuind să facă faţă unor noi sarcini, în practica gimnasticii au început să apară anumite diviziuni, care au fost sistematizate sub forma actualelor ramuri.

Pentru o înţelegere cît mai completă a concepţiei de astăzi despre gimnastică în totalitatea ei, vom analiza separat, pe ramuri, sarcinile şi mijloacele specifice.

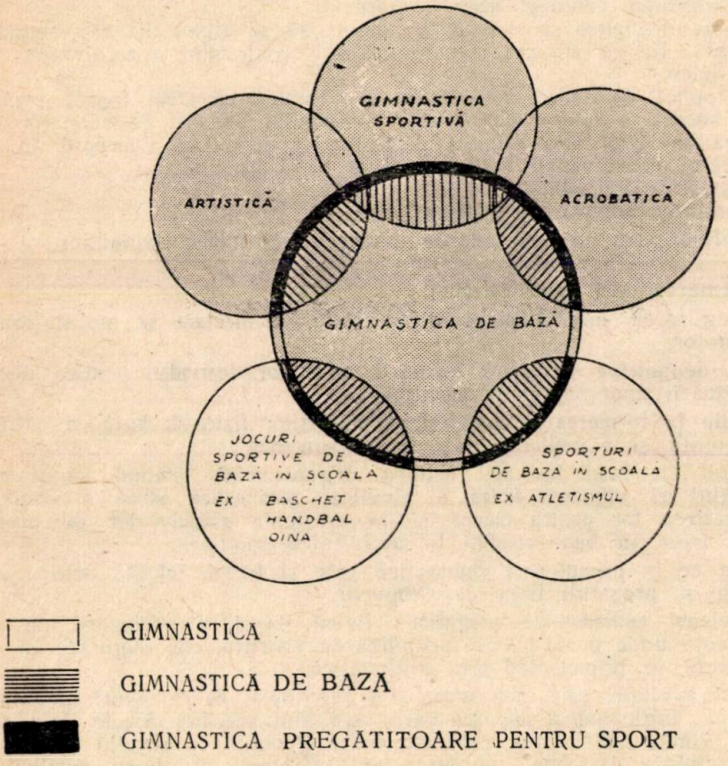
Sarcinile atribuite *gimnasticii de bază* sînt.

— Dezvoltarea şi întărirea generală a organismului.

— Insuşirea elementelor de bază ale mişcării.

— Formarea principalelor deprinderi de mişcare şi aplicarea, adică valorificarea acestora, în condiţiile activităţii practice.

SFERA NOŢIUNII DE GIMNASTICĂ ÎN CADRUL EDUCAŢIEI FIZICE ŞCOLARE



Gimnastica sportivă, cuprinzînd cele trei ramuri cu caracter sportiv ale gimnasticii, îndeplineşte sarcina unei continue dezvoltări şi pregătiri fizice, prin perfecţionarea calităţilor fizice, morale şi de voinţă la un nivel cît mai înalt, rezolvîndu-se totodată şi alte sarcini cum ar fi spre exemplu educarea simţului ritmic şi estetic al elevilor prin gimnastica artistică, corespunzător deci procesului de însuşire a elementelor tehnice specifice ale gimnasticii *la aparate,* cît şi *artisticii* şi *acrobaticii.*

Ramura de *gimnastică ajutătoare* are, conform sarcinilor, cele trei colaterale cunoscute, de care nu ne vom ocupa în cadrul acestei lucrări: gimnastica *pregătitoare pentru sport,* gimnastica *medicală* şi gimnastica *în producţie.*

Rezultatele activității practice, precum și progresul științei au stabilit de asemenea conținutul gimnasticii, alcătuit astăzi din cunoscutele grupe fundamentale de exerciții: front și ordine, exerciții de bază sau de dezvoltare generală, exerciții pentru formarea deprinderilor motrice de bază, exerciții libere, exerciții acrobatice, artistice și la aparate speciale de gimnastică sportivă, sărituri și jocuri de mișcare. Din acest conținut, fiecăreia din ramurile gimnasticii îi atribuim anumite mijloace specifice pentru rezolvarea sarcinilor respective.

Trebuie accentuat faptul că precizarea sarcinilor, mijloacelor și, după cum vom vedea mai jos, a metodelor fiecărei ramuri, a ajutat progresul gimnasticii.

Însă această sistematizare teoretică a sarcinilor și mijloacelor specifice fiecărei ramuri nu trebuie să ducă la concluzia că ramurile gimnasticii sînt separate una de alta. Dacă am considera aceste ramuri independente, am putea face greșeala și exagerarea de a înțelege superficial această noțiune atît de cuprinzătoare a gimnasticii.

Interpretările metodice din practica de pe teren demonstrează din păcate că această înțelegere îngustă s-a produs totuși.

Delimitarea din ce în ce mai accentuată a ramurilor gimnasticii, a provocat orientarea unor practicieni exclusiv către una din ramuri. Aceasta s-a întîmplat deopotrivă cu cei care au folosit în mod unilateral mijloacele gimnasticii sportive, ca și cu cei care lărgind sfera gimnasticii de bază au atribuit acesteia și alte mijloace ale educației fizice.

Pentru primii, aparatele speciale de gimnastică sportivă sau exercițiile de clasificare constituie elementul determinant, singurul specific practicării gimnasticii. Sînt profesori care de la anumite exerciții de bază trec cu elevii direct la alte capitole de exerciții speciale ca structură, cu tehnică greu de însușit, fără folosirea acelei game întregi de exerciții pregătitoare, la început mai puțin, apoi din ce în ce mai mult specifice obiectivelor tehnice considerate. Trebuie precizat că sarcina pregătirii fizice specifice, atît de necesară astăzi, odată cu dezvoltarea cerințelor pregătirii sportive, impune crearea unui capitol nou de exerciții. Acesta cuprinde tocmai exercițiile ce trebuie folosite cît mai larg în școală, fie sub formă de joc pe aparate, fie pentru obișnuirea elevilor cu munca la aparatele speciale, fie ca un ajutor în însușirea timpurie a tehnicii elementelor de bază, la aparate de dimensiuni reduse.

Privitor la interpretările despre conținutul gimnasticii de bază, discuțiile pot fi interminabile, deși în realitate problema este cît se poate de simplă. A privi unilateral gimnastica de bază înseamnă a afirma că ea nu cuprinde decît elemente din toate ramurile gimnasticii. A privi multilateral gimnastica de bază, înseamnă a afirma că ea cuprinde și elementele de bază din orice ramură sportivă de bază a educației fizice școlare.

A privi superficial interdependența dintre aceste două situații precedente înseamnă poate a afirma că gimnastica de bază nici nu există, că ea ar fi o simplă expresie metodică prin care se pot subînțelege foarte multe, chiar majoritatea mijloacelor de bază ale educației fizice școlare, pe lîngă totalitatea mijloacelor de bază din toate ramurile gimnasticii.

Avînd în vedere cele de mai sus considerăm că trebuie făcute următoarele precizări:

1. Gimnastica de bază are un conținut care, rezolvînd sarcinile principale ale educației fizice, înglobează atît elemente din toate ramurile gimnasticii cît și toate elementele de bază din sporturile de bază (ca mijloace ale sale proprii) confundîndu-se în cuprinsul lecțiilor de clasă din învățămînt, cu gimnastica însăși.

2. Pe de altă parte gimnastica sportivă, deși are trăsăturile caracteristice noțiunii de sport, este totuși o ramură a gimnasticii. Considerată ca ramură sportivă, observăm că, deși în gimnastica sportivă se apreciază performanța, însăși această performanță este rezultatul aprecierii unei anumite forme de execuție și a unei anumite structuri a exercițiului, pretinzînd o pregătire de ansamblu caracteristică gimnasticii. Ca ramură a gimnasticii, gimnastica sportivă trebuie să asigure în primul rînd rezolvarea sarcinilor speciale ale acesteia: perfecționarea organelor și a funcțiunilor organice, dezvoltarea sănătății și a capacității de muncă și stăpînirea multilaterală a aparatului locomotor.

3. Îmbogăţirea conţinutului gimnasticii şi întărirea ei ca mijloc principal de educaţie fizică în şcoală ne obligă să privim diferitele ramuri ale gimnasticii în strînsă legătură, gimnastica fiind o disciplină unitară, caracterizată printr-o mare varietate de exerciţii şi de procedee de execuţie, sistematic aplicate ca formă şi efort.

4. Folosirea mijloacelor oricărei ramuri din gimnastică trebuie să păstreze în şcoală caracteristicile generale ale gimnasticii.

Aceste probleme de orientare teoretică trebuie să se reflecte în munca practică, la lecţii.

Metodica lecţiilor de clasă trebuie să respecte particularităţile de vîrstă şi gradul de pregătire al elevilor.

Avînd în vedere particularităţile de vîrstă, conţinutul lecţiilor, încă din clasa I elementară, se referă la mijloace din toate ramurile gimnasticii, deci şi elemente de bază din ramurile sportive şcolare, în special din acrobatică, artistică, atletism şi jocuri. De altfel chiar aparatele speciale de gimnastică sportivă pot fi folosite la elevii primelor clase elementare sub formă de jocuri colective, ştafete cu obstacole, diferite forme de escaladare etc. deci fără ca cineva să poată spune că acolo se fac lecţii de gimnastică sportivă. Depinde de metodica alegerii exerciţiilor şi mai ales de metodica predării acestora, încît, chiar la inele sau paralele, să se facă pregătire fizică generală şi nu numaidecît însuşirea deprinderilor tehnice specifice. Cu multă grijă trebuie cultivat chiar din copilărie simţul de orientare rapidă, de adaptare şi stăpînire multilaterală a corpului în poziţii şi mişcări spontane, de alternare bruscă între mişcare şi frînare, schimbare de planuri etc., ca mijloace deosebit de eficace pentru dezvoltarea capacităţii motrice a elevilor.

Pe măsură ce particularităţile de vîrstă o permit, spre exemplu începînd de la clasa a V-a elementară, lecţiile de gimnastică, într-un înţeles mult mai larg, pot cuprinde elemente mai numeroase din atletism şi anumite jocuri sportive, în raport cu anumite calităţi de bază pe care sîntem datori să le dezvoltăm. Cu adolescenţii vom folosi de asemenea nu numai elemente, ci chiar legări şi complexe de exerciţii complicate treptat, din gimnastica acrobatică şi gimnastica artistică, datorită importantei contribuţii pe care o au acestea la orientarea în spaţiu, la educaţia ritmică şi estetică, la pregătirea multilaterală a elevilor. La această vîrstă aparatele de gimnastică sportivă pot fi folosite şi mai larg pentru jocuri şi exerciţii pregătitoare, care exerciţii la rîndul lor trebuie concepute ca structură tehnică şi combinate în aşa fel încît greutatea corpului să fie purtată pe mai multe segmente deodată, prin întoarceri, rostogoliri, treceri de pe mîini pe picioare, cu aşezare frecventă pe o coapsă şi în depărtat etc. În felul acesta, bazîndu-ne în permanenţă pe existenţa la elevi a unui anumit grad de pregătire fizică generală, vom ajunge să putem vorbi despre adîncirea pregătirii fizice specifice, necesară însuşirii tehnicii şi posibilă de realizat prin înseşi elementele de gimnastică sportivă, chiar la lecţiile de clasă.

În învăţămîntul mediu abia la lecţiile de clasă se poate vorbi despre lecţiile de specialitate, caracterizate de sarcini pedagogice şi conţinut din anumite ramuri sportive, bineînţeles odată cu rezolvarea la elevi, pe grupe de pregătire fizică, a sarcinilor generale pe care gimnastica le rezolvă în cadrul educaţiei fizice şcolare.

Pentru ca prin lecţiile de clasă să putem contribui în permanentă la asigurarea dezvoltării şi pregătirii fizice multilaterale a tuturor elevilor, trebuie ca mijloacele gimnasticii să predomine, chiar în condiţiile folosirii lecţiilor de specialitate. În felul acesta, treptat, treptat putem şi trebuie să asigurăm, în şcoala medie, rezolvarea cerinţelor pregătirii sportive, concomitent cu îndeplinirea sarcinilor educaţiei fizice.

Multă vreme a existat teoria, reflectată şi în practică, a aşa-zisele lecţii de educaţie fizică, repetate de-a lungul unui an întreg şi cuprinzînd sarcini pedagogice din mai multe discipline. Astfel se susţinea că spre exemplu, cu lecţii, avînd în conţinut o săritură în lungime, un exerciţiu la bîrnă (sau inele) şi o aruncare la coş din deplasare, se rezolvă sarcina educării fizice.

Datorită numeroaselor dezavantaje rezultate din practica fără folos a acestor lecţii, sîntem de părere că astăzi trebuie să se renunţe la ele, adoptîndu-se şi dezvoltîndu-se, cu o metodică înaintată, lecţiile pe ramuri de sport, care planificate după anotimp, corespund în ansamblul lor atît pentru rezolvarea sarcinilor educaţiei fizice şcolare, cît şi pentru realizarea cerinţelor pregătirii sportive de bază.

Cum pregătim un ansamblu de gimnastică

Se întîmplă deseori ca un antrenor sau profesor de educaţie fizică să fie pus în situaţia să pregătească un ansamblu de gimnastică cu ocazia unei demonstraţii sau serbări şcolare. Cei lipsiţi de experienţă îşi pun de obicei întrebarea: ce fac, cum să încep?

Avînd o experienţă destul de bogată în pregătirea ansamblurilor de gimnastică, am să încerc să dau mai întîi cîteva indicaţii generale de organizare pe care trebuie să le avem în vedere de la început.

Primul pas în direcţia aceasta este stabilirea componenţei (pe sexe sau mixt), a numărului de participanţi şi a modului de executare (cu sau fără aparate portative). Bineînţeles, alegerea se face în funcţie de colectivul cu care lucrăm. După stabilirea acestora, urmează alegerea executanţilor, care trebuie efectuată — în interesul succesului — prin alegerea elementelor celor mai bune. După alegerea efectivului urmează un moment important al pregătirii ansamblului: adunarea executanţilor, comunicarea scopului sub forma unei mici convorbiri, în vederea trezirii interesului pentru munca comună. Deoarece în procesul de concepere a exerciţiilor trebuie stimulată iniţiativa creatoare a executanţilor, încă cu ocazia primei convorbiri îi lăsăm să ne spună părerea lor în legătură cu compunerea ansamblului.

Antrenorul se va sfătui cu pianistul care acompaniază şi împreună vor alege muzica sportivă pentru ansamblu. Pentru a corespunde, muzica trebuie să fie melodioasă, să aibă un ritm variat, să fie dinamică şi — dacă se poate — cunoscută de participanţii echipei. Ea influenţează compunerea exerciţiilor, şi din acest motiv nu vom alege niciodată o muzică monotonă. Legătura dintre muzică şi mişcare este o problemă esenţială, de aceea va trebui să lucrăm din primul moment cu acompaniament muzical.

La compunerea ansamblurilor de gimnastică corespunzătoare structurii bucăţii muzicale, trebuie să avem un început, o dezvoltare şi un sfîrşit. Exerciţiile nu sînt legate ca într-un concurs; mişcările, legările, poziţiile şi formaţiile pot fi alese liber, însă neapărat trebuie să aibă ceva original, să fie dinamice, expresive, variate, într-un cuvînt frumoase şi distractive.

Şi acum cîteva exemple concrete. Să presupunem că am selecţionat 16 gimnaste, dintre care 8 sînt începătoare, iar 8 avansate, care lucrează deja elemente acrobatice: podul din stînd, răsturnare lentă înainte şi înapoi, roată laterală, sfoara etc. În cazul acesta pregătim un ansamblu fără aparate portative, cu elemente de gimnastică artistică şi acrobatică. Fiindcă echipa nu este omogenă, lucrăm simultan mai multe feluri de exerciţii; de preferat ca muzica pentru acompaniament să fie un vals cu ritm variat. Dacă demonstraţia se organizează pe o scenă unde avem cortină la dispoziţie, formaţia de începere va fi 2 cercuri concentrice, în care toate participantele lucrează aceleaşi exerciţii lente de gimnastică artistică. După aceea, tot în formaţia aceasta, cele avansate lucrează un exerciţiu acrobatic, iar restul colectivului va executa un exerciţiu simplu pe loc. După fiecare exerciţiu acrobatic schimbăm formaţia prin deplasare executînd exerciţii de gimnastică artistică. De exemplu din formaţia de 2 cercuri concentrice, după cîteva mişcări executate pe linia cercurilor, acestea se desfac şi gimnastele se deplasează în linie pe două diagonale paralele, căutînd ca prima linie care va fi orientată spre spectatori să fie alcătuită de cele avansate. Cele două linii vor lucra diferite

exerciţii în diferite direcţii. Vom continua să lucrăm astfel, cu cît mai multe deplasări şi schimbări de direcţie însă cu mare atenţie asupra continuităţii exerciţiilor, deoarece ansamblul trebuie să constituie un tot.

Atunci cînd lucrăm cu un efectiv format jumătate din băieţi şi jumătate din fete, ansamblul să fie alcătuit în aşa fel încît mişcările fetelor să fie accentuat feminine, în contrast cu mişcările băieţilor, iar la exerciţiile acrobatice băieţii să dea ajutor. Un ansamblu mixt bine întocmit şi bine executat produce un efect deosebit. La schimbarea direcţiilor şi la deplasări se cere însă, multă grijă pentru mişcarea băieţilor.

Ansamblurile cele mai frumoase şi cele mai variate, cu cel mai mare efect se pot realiza cu aparate portative. În acest caz, dacă efectivul echipei nu trece de 8 elevi, lucrăm alternativ cu mişcări lente şi dinamice, trebuind să existe o legătură şi o mare unitate între mişcările corpului şi ale obiectului cu care se lucrează. Tehnica mişcărilor şi abilitatea de a le combina cu mişcări variate şi complicate de trunchi trebuie însuşite la perfecţie.

Dacă lucrăm cu un număr mai mare de participanţi un ansamblu cu obiecte portative, pe terenul de sport, vom alege mişcări mai simple, deplasările vor fi mai mari iar formaţiile efectuate în aşa fel încît terenul să fie folosit în permanenţă: trecerea dintr-o formaţie în alta se va face cu naturaleţe şi corespunzător caracterului obiectului cu care lucrăm. De exemplu un ansamblu cu cercuri, cu 3—400 participante, este de mare efect şi realizarea lui nu este grea, dacă lucrăm separat, pe grupe de 16—20 fete, exersînd deplasările, mişcările şi formaţiile. Cînd grupurile şi-au însuşit bine mişcările se trece la execuţia cu tot ansamblul şi în cel mult 3 antrenamente vom reuşi să punem la punct execuţia, realizînd un ansamblu frumos, care ni s-a părut în primul moment inaccesibil. Grupurile separate trebuie judicios aşezate pe teren, în aşa fel încît să avem permanent distanţa corespunzătoare în timpul deplasărilor şi schimbărilor de direcţii. Acelaşi lucru se poate realiza cu mişcări de gimnastică artistică sau cu elemente de acrobatică, dacă participantele nu lucrează cu obiecte portative; în acest caz mişcările trebuie alese în aşa fel încît executarea lor să aibă un efect expresiv şi emoţional.

Un lucru foarte important, dacă lucrăm cu mulţi participanţi şi pe teren, este aşezarea lor, adică forma de deplasare prin care ajung la locurile de unde încep executarea ansamblului propriu-zis. Pe cît de uşor realizabil este acest lucru pe scenă, pe atît de pretenţios este pe un teren de sport, unde executanţii au de parcurs un drum destul de lung pînă la locul de desfăşurare. Mişcarea prin care realizăm desfăşurarea trebuie să fie aleasă în concordanţă cu caracterul obiectului cu care se lucrează, iar dacă se lucrează fără aparate portative cea mai indicată este o defilare din care urmează să se facă deplasarea în formaţia de începere. Defilarea tineretului este întotdeauna un factor emoţional şi dacă participanţii ştiu să defileze, contribuie foarte mult la obţinerea succesului dorit. Defilarea cu aparate portative însă nu mai are efectul cerut, de aceea în acest caz desfăşurarea se va face mai repede, în pas alergător, bineînţeles cu mişcarea corespunzătoare caracterului aparatului.

Un rol foarte mare are — şi în ansamblul de masă — acompaniamentul muzical. Nu trebuie să cădem în greşeala de a lucra cu muzică numai la ultimele antrenamente, pentru că toată munca de pînă atunci ne va părea zadarnică. De aceea, după cum am mai amintit, încă de la primul antrenament, cînd exersăm numai pe grupe vom lucra cu acompaniament muzical.

Un lucru important asupra căruia vom atrage atenţia executanţilor, este înţelegerea lucrului în colectiv, căci reuşita muncii colectivului depinde de armonia mişcărilor şi a participanţilor. Dacă toată echipa lucrează în spiritul muncii colective, munca antrenorului este foarte mult uşurată şi reuşita asigurată.

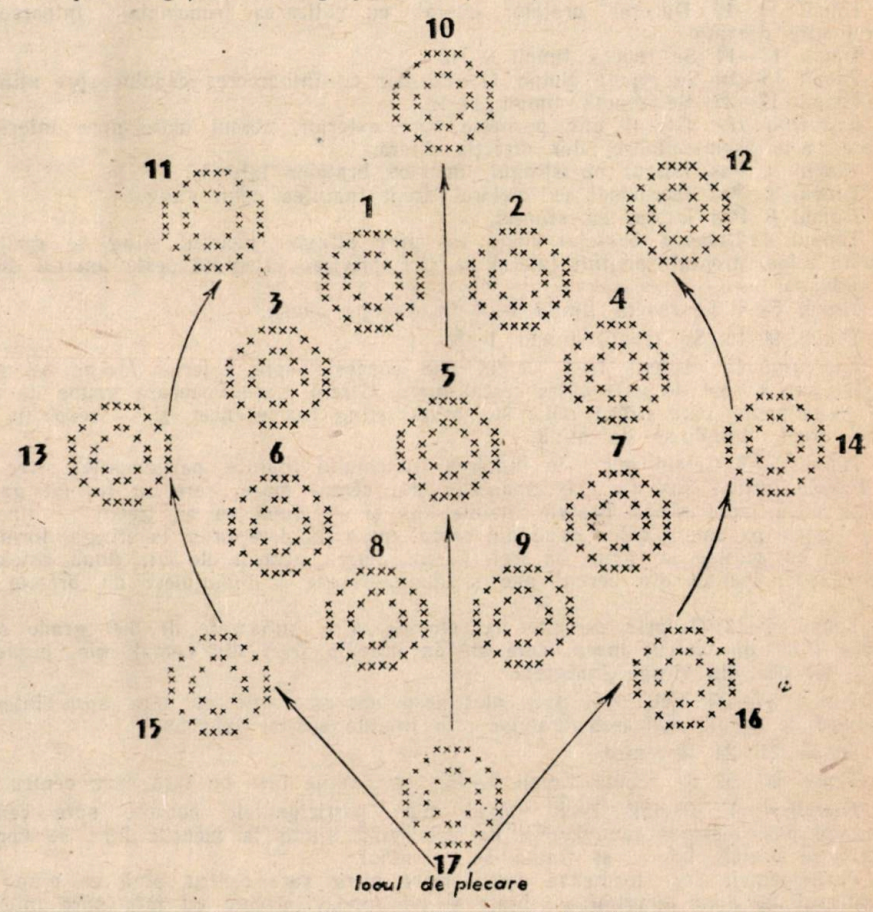
Dăm în continuare un exemplu de ansamblu de gimnastică cu 324 sau cu 612 participante

In cazul în care sînt 324 participante, lucrăm cu 9 grupe (a cîte 36 de fete), aşezate în cercuri concentrice (în cercul mic sînt 12, iar în cercul mare 24 fete); în cazul în care avem 612 participante lucrăm cu 17 grupe.

Aşezarea pe teren. Dacă lucrăm cu 9 cercuri, adică cu 324 participante, cele două cercuri mici din grupele 1 şi 2, adică cîte 12 fete din fiecare grupă, pornesc

două cîte două în pas alergător spre locurile lor, iar după ele, în continuare, cele care alcătuiesc cercurile mari ale grupelor 1—2, aşezîndu-se în jurul cercurilor mici. Grupele 3—4, 6—7 şi 8—9 procedează la fel, iar grupa 5, din mijloc, porneşte în monom, cu participantele care formează cercul mic în faţă şi cele din cercul mare în spate, trece printre grupele 8 şi 9 şi ocupă locul din centru. Toate participantele se opresc cu faţa spre exterior, braţele coborîte (ţinîndu-se de mîini), picioarele apropiate.

Cînd sînt 612 participante, aşezarea pe teren se face la fel, însă după grupele 8—9 porneşte grupa 10 în monom spre locul indicat, iar după ea grupele 11—12, 13—14 şi 15—16, care din locul de plecare pornesc două cîte două, despărţindu-se în faţa grupelor 8—9: grupele 12, 14 şi 16 aleargă spre dreapta, iar grupele 11, 13 şi 15 spre stînga, în afara grupelor 1—2, 3—4, 6—7, 8—9, ocupîndu-şi locurile.



După grupa 16 porneşte grupa 5 spre mijloc şi, în sfîrşit, grupa 17. Poziţia iniţială este aceeaşi ca şi în cazul cînd sînt 324 participante. Mişcările ansamblului se execută pe muzica unui vals, numărînd un timp la fiecare tact.

Exerciţiul I. Timpii 1—4 (adică patru tacturi): Cercul mic: ridicarea lentă a braţelor întinse (ţinîndu-se de mîini) prin înainte sus; capul sus. Cercul mare: genuflexiune, cu ducerea braţelor întinse înapoi; capul aplecat.

Timpii 5—8 Cele două cercuri îşi schimbă mişcările. Cercul mic făcînd genuflexiune, iar cercul mare ducînd braţele întinse sus.

Timpii 9—12 Se repetă mişcarea de la timpii 1—4.

Timpii 13—16 Cercul mic se întoarce spre dreapta, cercul mare spre stînga, cu lăsarea mîinilor libere.

Exerciţiul II: Timpii 1—4 Participantele cercului mic cu umărul drept spre centru, şi cele ale cercului mare cu umărul stîng spre centru; ambele cercuri lucrează la fel.

Ridicarea braţului drept prin stînga sus, apoi lateral spre dreapta; capul urmează mişcarea braţului.

Timpii 5—8 Ridicarea braţului stîng prin dreapta sus, apoi lateral spre stînga; capul urmează mişcarea braţului.

Timpii 9—10 Încrucişarea braţelor prin înainte jos, cu o uşoară genuflexiune; capul aplecat.

Timpii 11—12 Ducerea braţelor lateral, cu ridicarea trunchiului; întoarcerea capului spre dreapta.

Timpii 13—14 Se repetă timpii 9—10.

Timpii 15—16 Se repetă timpii 11—12, dar cu întoarcerea capului spre stînga.

Timpii 17—32 Se repetă timpii 1—16.

Exerciţiul III. Cercul mic porneşte spre exterior, cercul mare spre interior; mişcarea este asemănătoare, dar direcţia diferă.

Timpul 1 Pas lateral cu stîngul, ducerea braţelor lateral.

Timpul 2 Pas încrucişat cu piciorul drept înaintea celui stîng.

Timpul 3 Pas lateral cu stîngul.

Timpul 4 Ducerea braţelor oblic sus spre stînga: piciorul stîng se sprijină pe toată talpa, dreptul sprijinit lateral pe vîrf, privirea orientată peste umărul drept spre dreapta.

Timpii 5—8 Se repetă timpii 1—4 în direcţie opusă.

Timpii 9—16 Se repetă timpii 1—8.

Exerciţiul IV. Timpii 1—4 Cercul mic porneşte spre exterior făcînd 12 paşi alergaţi, sau 4 paşi de vals către cercul mare. Cercul mare formează grupe de cîte două participante, care ridică oblic sus braţul stîng foarte încet, şi — respectiv — pe cel drept, ţinîndu-se de mînă.

Timpii 5—8 Cercul mic: cu îndoirea trunchiului înainte, participantele trec pe sub braţele întinse sus ale participantelor din cercul mare, care au format grupe de cîte două, apoi ridică braţele înainte sus şi — după ce au trecut — fiecare aşază braţele pe umerii celor două din cercul mare, la dreapta şi la stînga, formînd împreună cu acestea un grup de trei. Cercul mare: grupele de cîte două aşteaptă trecerea participantei din cercul mic şi după trecere o înlănţuiesc cu braţele de mijloc.

Timpii 9—16 Grupele de cîte trei efectuează o întoarcere de 360 grade spre dreapta (fata din cercul mare, care stă la dreapta fetei din cercul mic, porneşte înapoi, iar cea din stînga înainte).

Timpii 17—20 Cele trei fete alcătuiesc un cerc mic cu faţa spre interior ţinîndu-se de mîini; ridicarea braţelor prin înainte sus şi extensie.

Timpii 21—24 Revenire.

Timpii 25—32 Se repetă timpii 9—16; oprirea se face cu faţa spre centru.

Exerciţiul V. Timpii 1—8 Cercul mic: participantele pornesc spre centru făcînd 24 paşi alergaţi sau 8 paşi de vals pînă ajung la locurile lor; se opresc în cerc cu braţele lateral şi ţinîndu-se de mîini.

Participantele care formează cercul mare merg spre centru, pînă ce ajung la un interval de două lungimi de braţe şi se opresc în cerc cu faţa spre interior şi braţele lateral ţinîndu-se de mîini.

Timpii 9—16 Executantele de la ambele cercuri duc braţele prin înapoi, jos, înainte oblic sus cu o uşoară înclinare a trunchiului spre înapoi.

Timpii 17—24 Uşoară aplecare a trunchiului înainte, uşoară genuflexiune, cu ducerea braţelor prin înainte jos înapoi. Ambele cercuri execută aceleaşi mişcări.

Timpii 25—32 Îndreptarea trunchiului cu deplasare înapoi, în aşa fel încît braţele întinse lateral se ţin de mîini (cercul să fie cît mai larg, cu mîinile bine întinse), corpul în extensie.

Exercițiul VI. Timpii 1—16 Participantele din cercul mic pornesc spre dreapta, iar cele din cercul mare spre stînga, prin mici pași laterali, cu fața către centru; trunchiul în extensie.

Timpii 17—32 Se repetă timpii 1—16, dar în direcție opusă.

După ultima mișcare, executantele așezate în cercuri se opresc și în ordinea inversă în care s-au așezat pe teren, tot în pas alergător, părăsesc terenul, însă ținîndu-se de mîini cîte 24 și respectiv 12. Cercul mare se desface și participantele pornesc pe drumul pe care au venit. După cercul mare se desface cercul mic; prima participantă din acest arc apucă mîna ultimei participante din cercul mare și așa mai departe.

Dacă participantele execută pas de defilare sau de marș, așezarea lor se poate face prin acest fel de deplasare, însă necesită mai mult timp pînă cînd ajung la locurile lor, iar muzica trebuie schimbată, deoarece pe melodie de vals nu se poate defila.

Prof. FRÄNKL VASS BARBARA
Școala medie nr. 4 — Arad

Cronică

Consfătuirea șefilor catedrelor de educație fizică din învățămîntul superior

În zilele de 27—28 februarie 1958 a avut loc consfătuirea pe țară a șefilor catedrelor de educație fizică din învățămîntul superior, organizată de Direcția educației fizice din Ministerul Învățămîntului și Culturii.

La consfătuire au participat șefii catedrelor de educație fizică din țară, responsabilii comisiilor sportive ale Uniunii asociațiilor studențești din centrele universitare și toate cadrele de educație fizică din învățămîntul superior din București.

In cuvîntul de deschidere rostit de tov. Samuel Baranyi, directorul Direcției educației fizice din Ministerul Învățămîntului și Culturii, s-a arătat că analiza desfășurării activității catedrelor de educație fizică este necesară atît pentru realizarea unui schimb de experiență între cadrele didactice cît și pentru a lua în discuție principalele probleme ale educației fizice în etapa actuală și a stabili căile de urmat pentru îmbunătățirea muncii. In plus, consfătuirea a avut ca sarcină să ia în discuție și să clarifice o serie de probleme care după aplicarea Ordinului nr. 1 al Ministerului Învățămîntului și Culturii au fost interpretate diferit.

In continuare a fost prezentat referatul Direcției educației fizice „asupra desfășurării activității catedrelor de educație fizică pe primul semestru al anului 1957—1958".

Referatul a subliniat următoarele aspecte cu caracter general, rezultate din rapoarte.

— Participarea studenților la activitatea sportivă este redusă, lipsindu-i caracterul unei activități de mase care să angreneze în practicarea sportului un mare număr de studenți. Din numărul total al studenților abia 21% sînt cuprinși în activitatea sportivă, iar dintre aceștia peste jumătate frecventează orele de educație fizică în mod cu totul neregulat.

In multe institute activitatea sportivă se limitează numai la pregătirea echipelor reprezentative.

Deosebit de slabă este angrenarea studentelor.

— Intr-un număr important de institute, instruirea secțiilor de jocuri sportive se face exclusiv prin joc. Insușirea și perfecționarea elementelor de tehnică specifice fiecărei ramuri de sport sînt de multe ori neglijate.

— Pe ramuri de sport, cea mai mare participare este realizată la volei (19%), baschet (18%), gimnastică (12%). O slabă mobilizare este realizată la atletism (6%) și fotbal (5%).

— Participarea anului I la activitatea sportivă este inferioară anilor superiori, care au fost cuprinși în anul I și II în forma obligatorie a educației fizice din învățămîntul superior.

— Activitatea competițională a secțiilor pe ramuri de sport este insuficientă. Atît la sporturile individuale cît și la cele de echipă se simte necesitatea completării calendarului sportiv al Uniunii asociațiilor studențești prin competiții cu caracter local, pentru a asigura o activitate competițională continuă.

Referatul a pus în discuție o serie de probleme neclarificate sau interpretate diferit. Printre acestea citãm: dacă profesorii trebuie să devină și antrenori; dacă sarcina cadrelor didactice se limitează numai la activitatea de mase sau se extinde și asupra activității de performanță; caracterul relațiilor dintre catedre și asociațiile studențești etc.

Participanții înscriși la discuții au subliniat în unanimitate necesitatea introducerii obligativității educației fizice la anii I și II din toate institutele de învățămînt superior. Alegerea secției pe ramură de sport să rămînă facultativă.

Propunerea privitoare la introducerea obligativității educației fizice a fost motivată de cei mai mulți tovarăși prin participarea insuficientă a anului I la activitatea sportivă, precum și prin necesitatea stabilirii unei legături directe între catedrele de educație fizică și studenții primului an de studii. In felul acesta catedrele pot cunoaște studenții anului I, pot face selecționarea celor mai bune elemente pentru activitatea sportivă. In sprijinul acestei propuneri s-a adus argumentul că în învățămîntul superior educația fizică nu mai are caracterul de pre-

gătire fizică generală din învățămîntul mediu, ci se desfășoară pe ramuri de sport precum și faptul că în toate țările vecine nouă și în marea majoritate a celorlalte, educația fizică este obligatorie în anii I și II.

Problema dezbătută în referat cu privire la necesitatea specializării și obținerii calificării de antrenor de către toate cadrele care predau în învățămîntul superior a fost mult discutată. Aproape toți participanții au fost de acord că specializarea și obținerea calificării de antrenor nu știrbește autoritatea și prestigiul cadrelor didactice din învățămîntul superior, ci — din contra — contribuie la ridicarea nivelului profesional pînă la nivelul celor mai buni specialiști.

Atît referatul cît și participanții au apreciat că este necesar a se intensifica activitatea competițională. In acest sens s-a propus organizarea unor competiții specific studențești la nivelul centrelor universitare, care să asigure o activitate competițională continuă la cît mai multe ramuri de sport.

Greutățile întîmpinate de catedre în organizarea activității pe perioada de lucru în sală au scos în evidență necesitatea de a se lua unele măsuri urgente privitoare la construirea unor săli de gimnastică care să deservească întregul centru universitar (Galați, Craiova, Iași) cît și construirea unor săli pentru institutele cu un mare număr de studenți, ca I.M.F. București, Universitatea Al. I. Cuza Iași, Universitatea V. Babeș Cluj, I.S.E.P. București, Institutul Agronomic București etc.

Activitatea de cercetare științifică a cadrelor de educație fizică a fost puțin dezbătută de participanții la consfătuire. Acest fapt, ca și lipsa lucrărilor, demonstrează slaba preocupare a cadrelor didactice pentru acest domeniu de activitate.

O deosebită atenție s-a acordat relațiilor dintre catedrele de educație fizică și asociațiile studenților din institute. In scopul realizării unei cît mai bune colaborări, precum și pentru a preciza încă o dată sarcinile catedrelor și ale asociațiilor studenților pe linie sportivă, la consfătuire au fost invitați și președinții comisiilor sportive din toate centrele universitare. O serie de sarcini comune catedrelor și asociațiilor studenților pe linie sportivă, au dus la concluzia că este necesară colaborarea permanentă pe baza principiului muncii în comun și a răspunderii față de organele superioare.

Din concluzii, s-a desprins necesitatea activității cadrelor de specialitate în cadrul comisiilor locale pe ramuri de sport, a sprijinului pe care catedrele trebuie să-l acorde constituirii și întăririi cluburilor sportive, a inițierii unor acțiuni de amenajare a bazelor sportive simple în apropierea căminelor și facultăților, a îmbunătățirii muncii de instruire și educare a studenților în spiritul dragostei față de facultate, institut, asociație și patrie.

OCTAVIAN BĂNĂȚAN
din Direcția educației fizice din Ministerul Învățămîntului și Culturii

Conferința Federației romîne de gimnastică

Recenta consfătuire metodică organizată de Federația romînă de gimnastică, la care au participat profesori de educație fizică și antrenori din 26 de localități, centre de gimnastică, a avut înscrisă pe bogata-i ordine de zi și problema specializării timpurii. Discuțiile au fost stîrnite de referatul prof. Petre Dungaciu. După o succintă trecere în revistă a situației literaturii de specialitate în această problemă, referentul a enunțat cîteva păreri personale pe baza activității depuse în decurs de un an și jumătate în acest domeniu. El consideră că specializarea timpurie trebuie să se facă nu în orele de curs, ci în cadrul activității extrașcolare (orele de colectiv sportiv) cu elemente selecționate, vîrsta de la care se poate începe putînd fi de 7—9 ani, deci încă din clasele I—II elementare.

Conținutul lecțiilor și mijloacele folosite trebuie să fie adecvate vîrstei și posibilităților elevilor; dozarea efortului trebuie să fie o preocupare specială, cunoscînd că la această vîrstă copiii nu-și pot aprecia singuri posibilitățile. Spiritul de întrecere caracteristic copiilor trebuie stimulat, dezvoltat prin concursuri cu durată nu prea mare, cerînd performanțe conform vîrstei. In continuare referentul a arătat că măsu-

rătorile antropometrice (înălţime, greutate, perimetre) efectuate pe grupul de studiu (fete între 11—13 ani) au arătat o dezvoltare fizică superioară mediei statistice. În special s-a remarcat creşterea în înălţime şi o cîştigare în greutate proporţională. În primul an de activitate s-a ajuns la însuşirea exerciţiilor de categoria a II-a juniori, majoritatea participînd în concursuri oficiale (fazele campionatului R.P.R. junioare) şi ocupînd locuri fruntaşe. În primele 6 luni pregătirea a constat din exerciţii speciale de dezvoltare generală, jocuri, atletism şi acomodare cu aparatele.

Printre cei care au luat cuvîntul au fost profesorii de educaţie fizică Luca Alice (Iaşi), Dobranschi Zoltan (Oradea), antrenorul Mathiaş A. (Sibiu), Weinerth G. (Arad), care au împărtăşit din experienţa lor în domeniul specializării timpurii. Reţinem cele expuse de tov. Weinerth Géza din Arad, care a arătat că împreună cu profesoara de educaţie fizică Vass Barbara au organizat o secţie de gimnastică cu 2 grupe de copii de 4—6 ani şi respectiv de 10—13 ani. S-a ridicat de asemenea problema confecţionării unor aparate cu dimensiuni reduse care se impun în cazul specializării timpurii. Antrenorul Lup (Oraşul Stalin) a arătat că a organizat „Cupa Pionierilor", concurs cu elemente din gimnastica de bază, rezervat copiilor din ciclul I elementar. De asemenea, el consideră că lipsa profesorilor de educaţie fizică la ciclul I împiedică o răspîndire mai largă a ideii specializării timpurii.

A luat apoi cuvîntul antrenoarea federală Maria Ionescu care, printre altele, a arătat că în practică specializarea timpurie există deja şi că ea este posibilă chiar de foarte timpuriu. Ceea ce lipseşte astăzi este orientarea metodică unitară. Nu există încă un material metodic care să generalizeze bogata experienţă practică a profesorilor şi antrenorilor care s-au preocupat de creşterea tinerilor gimnaşti şi care să fie pus la îndemîna tehnicienilor.

Aplicarea gimnasticii sportive în mase este posibilă de asemenea dacă se va aplica un material metodic unitar, dacă se vor folosi metodele simultaneităţii şi a torentului în lecţiile de gimnastică şi dacă gimnastica va fi privită în ansamblu cu toate ramurile sale. Prin gimnastică nu trebuie să înţelegem numai gimnastică sportivă, deci specializarea nu înseamnă numai pregătire pentru gimnastica sportivă, aşa cum prin gimnastica sportivă nu trebuie să înţelegem numai gimnastica la aparate. De altfel greşită este şi părerea că practicarea gimnasticii sportive trebuie să se rezume la executarea exerciţiilor de clasificare.

Pentru a nu forţa pregătirea tinerelor gimnaste şi pentru a asigura o temeinică însuşire a exerciţiilor de clasificare de diverse categorii, valabilitatea actualelor exerciţii de clasificare se prelungeşte încă un an (pînă la 1 septembrie 1959).

Considerăm că referatele care au fost ţinute, discuţiile asupra acestei probleme şi mai ales activitatea vie şi creatoare a profesorilor de educaţie fizică care au în grijă acest preţios material uman — copilul — vor aduce din ce în ce mai multă lumină în problema specializării timpurii încă atît de controversată astăzi.

OLGA HOLZER

Conferinţa pe ţară a profesorilor de educaţie fizică cu specializarea gimnastica

Un eveniment de seamă pentru activitatea profesorilor de educaţie fizică l-a constituit conferinţa organizată de Ministerul Învăţămîntului şi Culturii în problemele gimnasticii.

La conferinţă au participat peste 300 de invitaţi: profesori de educaţie fizică, medici, antrenori, părinţi, directori de şcoli, activişti în domeniul culturii fizice, care au dezbătut şi lămurit o serie de probleme legate de orientarea şi dezvoltarea gimnasticii în învăţămîntul de toate gradele.

Cuvîntul de deschidere a fost rostit de tov. S. Baranyi, director al Direcţiei educaţiei fizice din Ministerul Învăţămîntului şi Culturii, care a arătat printre altele că organizarea acestei conferinţe a fost impusă şi de existenţa anumitor confuzii în problemele gimnasticii. În ţara noastră, pînă în anul 1949, se practica vechiul sistem suedez de gimnastică necorespunzător sarcinilor noi ale educaţiei fizice şcolare. Lupta

pentru înlocuirea acestui sistem a durat cîtiva ani, dînd naştere la multe controverse, confuzii şi unele manifestări ale formalismului care mai dăinuie şi astăzi.

Această conferinţă are menirea de a contribui la îmbunătăţirea muncii profesionale, la lichidarea formalismului în gimnastică şi la consolidarea şi unificarea metodelor de predare a unor elemente din gimnastica sportivă, introduse în programa de studii abia în anul 1957. De fapt, gimnastica sportivă a pătruns în şcoală abia în anii 1950—51, prin colectivul sportiv, la cursuri predîndu-se aşa-numita gimnastică de bază.

Tov. S. Baranyi a subliniat importanţa îmbinării armonioase a practicării gimnasticii cu celelalte discipline din învăţămîntul de cultură generală.

Realizările şi sarcinile educaţiei fizice şcolare între anii 1949—57 precum şi transformările de conţinut şi formă ale gimnasticii şcolare au fost subliniate de tov. Tr. Predeţeanu inspector în Direcţia educaţiei fizice din Ministerul Învăţămîntului şi Culturii.

In continuare au fost prezentate două referate: „Conţinutul lecţiilor de gimnastică în orele de curs" de prof. Gh. Ghişoiu şi R. Podlaha şi „Specializarea timpurie în gimnastică" de prof. P. Dungaciu şi N. Vieru, referate care au constituit baza discuţiilor ce au urmat.

Primul referat a atins cîteva probleme centrale şi de orientare pentru activitatea profesorilor de educaţie fizică, mult discutate în ultimul timp. S-a scos în evidenţă faptul că în şcoală îndeplinirea cu succes a tuturor obiectivelor sistemului socialist de educaţie fizică nu se poate realiza decît prin unitatea disciplinelor educaţiei fizice şcolare iar în legătură cu aceasta se ridică şi problema unităţii ramurilor gimnasticii. Referatul a conturat şi precizat locul şi ponderea lecţiilor de gimnastică în diferitele grade de învăţămînt. Referenţii consideră că gimnastica este disciplina cu un rol covîrşitor în rezolvarea sarcinilor educaţiei fizice şcolare şi în acest sens au ridicat cîteva probleme de orientare teoretică asupra conţinutului şi metodicii lecţiilor de gimnastică.

Cel de al doilea referat s-a bazat pe munca cu un grup de 20 copii bine dezvoltaţi fiziceşte. Datele experimentale sînt încă incomplete şi obţinute într-un timp destul de scurt, dar ele au demonstrat o normală dezvoltare a copiilor. Referatul a arătat că prin specializarea timpurie în gimnastică autorii înţeleg nu numai o acomodare a copilului cu aparatul, ci şi lucrul la aparate, adică însuşirea mişcărilor de bază la aparate. Scopul specializării timpurii este de a atrage copiii mai devreme spre practicarea organizată a exerciţiilor fizice în vederea dezvoltării generale, asigurării sănătăţii, însuşirii corecte a tehnicii mişcărilor respective, creîndu-se astfel baza obţinerii unor rezultate superioare. Această problemă a fost foarte viu discutată, părerile fiind încă împărţite.

Discuţiile au fost deschise de prof. Virgil Roşală, care prin cuvintele sale a creat o atmosferă de înaltă ţinută profesională.

Profesori cu o îndelungată practică pedagogică, specializaţi în problemele gimnasticii sportive (Spirescu, Mătuşa, E Nedelcovici, S. Negreanu, E. Pall, A. Podlaha, I Sabău, I. Jipa şi alţii) au arătat că în şcolile unde sînt condiţii optime de lucru şi unde copiii au o pregătire fizică generală, ca urmare a practicării educaţiei fizice în învăţămîntul preşcolar şi elementar, se poate vorbi de iniţierea elevilor în elementele gimnasticii sportive şi mai ales în gimnastica acrobatică şi artistică.

La această conferinţă au luat cuvîntul şi medici care lucrează în domeniul culturii fizice medicale (dr. A. Ionescu, dr. O. Cheţeanu, dr. M. Ancuşa, dr. R. Ludu, dr. M. Georgescu, dr. L. Taus) arătînd că problema specializării timpurii este o problemă delicată, cerînd multă răspundere atît din partea profesorului cît şi a medicului. O astfel de muncă nu se poate duce decît cu copii perfect sănătoşi, iar gradarea efortului trebuie să fie într-o desăvîrşită concordanţă cu posibilităţile organismului la această vîrstă. Se impune o mare atenţie faţă de lucrul cu copiii la vîrsta cînd sînt în plină creştere. Eforturile mari şi repetate pot lăsa urme în structura lor morfo-funcţională (dr. M. Georgescu). Strînsa colaborare dintre medicul specializat în problemele culturii fizice şi profesorul de educaţie fizică va condiţiona buna desfăşurare a acestor încercări.

O problemă mult discutată a fost şi aceea a supraaglomerării elevilor. Înţelegîndu-se greşit rolul şi locul educaţiei fizice în procesul de învăţămînt, s-a atribuit

acesteia neajunsul de a aglomera pe elevi. Supraaglomerarea elevilor rezultă însă cel mai des din greşita întocmire a orarului şcolii.

Din discuţiile purtate şi din constatările de pe teren a reieşit că activitatea sportivă bine organizată uşurează asimilarea materiilor de studiu. De asemenea, s-a arătat că numărul orelor rezervate educaţiei fizice este prea mic.

In încheierea conferinţei, tov. S. Baranyi a vorbit despre cîteva aspecte ale gimnasticii care au fost ridicate în timpul dezbaterilor.

Gimnastica este prezentă în învăţămînt de la primele clase ale şcolilor elementare pînă în învăţămîntul superior, putînd fi considerată drept mijloc de bază al educaţiei fizice şcolare. Ea trebuie şi poate fi practicată în toate şcolile, indiferent de condiţiile pe care le au la dispoziţie. Aceasta cu atît mai mult cu cît gimnastica este aceea care contribuie în mod special la corecta dezvoltare şi în acelaşi timp poate acţiona favorabil asupra deficienţelor fizice. Acolo însă unde există condiţii, trebuie trezit interesul şi pentru gimnastica sportivă.

In ceea ce priveşte rezervele manifestate în legătură cu specializarea timpurie în şcoală, cele mai multe dintre obiecţii s-au referit de fapt la metodele, mijloacele şi condiţiile în care se practică gimnastica sportivă şi nu la problema în sine.

S-a făcut precizarea că noua programă de studii, care conţine elemente din gimnastica sportivă, nu trebuie aplicată mecanic, ea nefiind obligatorie pentru şcolile lipsite de săli şi aparate. Programa se va putea realiza cu mai mult succes dacă în şcolile de 7 ani elevii vor primi o pregătire fizică multilaterală şi vor avea un bagaj de deprinderi din gimnastica sportivă.

In scopul unei cît mai bune pregătiri, profesorul de educaţie fizică nu trebuie să se limiteze la cunoştinţele sale generale, ci să-şi propună ca ţel însuşirea unei pregătiri speciale într-una din ramurile sportive, obţinînd titlul de antrenor.

Iată şi cîteva din propunerile conferinţei care urmează să fie studiate şi înaintate conducerii Ministerului Învăţămîntului şi Culturii:

— majorarea numărului orelor de educaţie fizică şi a celor de colectiv sportiv; reorganizarea activităţii din cadrul colectivului sportiv, în sensul desfăşurării ei pe clase;

— în clasele mixte predarea educaţiei fizice să fie asigurată de 2 profesori la fiecare clasă;

— introducerea orelor de educaţie fizică zilnice la clasele I—V şi V—VII;

— editarea unei reviste de educaţie fizică pentru profesorii din toate gradele de învăţămînt;

— degrevarea profesorilor de educaţie fizică de alte sarcini în cadrul şcolii, urmînd ce ei să se ocupe numai de problemele educaţiei fizice şi sportului, în interiorul şi în afara şcolii;

— organizarea anuală a acestei conferinţe şi invitarea unor profesori din ţările vecine şi prietene;

— construirea aparatelor de gimnastică cu dimensiuni reduse, adaptate specificului diferitelor vîrste.

Fără îndoială că roadele acestei conferinţe se vor reflecta şi în activitatea practică a muncii profesorilor de educaţie fizică, atît în orele de curs cît şi în activitatea colectivului sportiv.

ELENA COSTICĂ

Cea de a V-a sesiune de comunicări ştiinţifice de la Timişoara

În zilele de 29—30 martie 1958 a avut loc în aula Institutului de igienă din Timişoara cea de a V-a sesiune (festivă) de comunicări în problemele de cultură fizică şi sport, organizată de Cabinetul metodico-ştiinţific de pe lîngă U.C.F.S. regiunea Timişoara, în colaborare cu Societatea ştiinţelor medicale filiala Timişoara. Programul a fost axat pe două teme — pe care le socotim judicios alese în funcţie de obiectivele (necesităţile) mişcării noastre de cultură fizică şi

sport — şi anume: „Educaţia fizică în mediul muncitoresc (gimnastica în producţie)" şi „Educaţia fizică în învăţămîntul de toate gradele".

In cadrul acestei tematici au fost prezentate următoarele comunicări: — Al. Gross: „Din istoricul mişcării sportive muncitoreşti din oraşul Timişoara"; — T. Petrovici şi E. Petrovici: „Consideraţiuni privind introducerea şi aplicarea gimnasticii în producţie în oraşul şi regiunea Timişoara"; — D. Mihail şi E. Cherteş: „Sarcinile medicului în problema gimnasticii în producţie"; — E. Cherteş şi D. Mihail: „Probleme organizatorice şi metodice ale gimnasticii în producţie"; — D. Marienuţ şi I. Wittman: „Experimentarea educaţiei fizice în învăţămîntul elementar clasele I—IV"; — C. I. Bucur şi I. Szekely: „Un prototip de sală de gimnastică pentru şcolile elementare de 7 ani"; — I. Ilca, C. I. Bucur, E. Schütz, H. Secoşan şi M. Vlădescu: „Experimentarea predării educaţiei fizice cu doi profesori în şcolile medii mixte"; — C. Iovănescu şi S. Olaru: „Corelaţia dintre randamentul la învăţătură şi activitatea de educaţie fizică la elevi"; — M. Ancuşa, V. Catina, Gh. Teodorescu şi I. Bosica: „Deficienţele fizice şi educaţia fizică la elevi"; M. Ancuşa, V. Catina şi Gh. Teodorescu: „Deficienţele fizice într-o şcoală profesională metalurgică"; — C. Iovănescu şi V. Catina: „Deficienţele fizice la Şcoala medie tehnică de cultură fizică din Timişoara"; — C. Iovănescu: „Educaţia fizică în învăţămîntul mediu"; — T. Petrovici: „Aspecte de deficienţe fizice şi date de morbiditate la studenţi"; — C. I. Bucur, S. Bejan, A. Lache şi M. Vlădescu: „Educaţia fizică în învăţămîntul superior din Timişoara"; — C. Eilhardt: „Stadiul de pregătire fizică al studenţilor la intrarea în facultate"; — C. I. Bucur, A. Lache, S. Bejan şi M. Vlădescu: „Corelaţia dintre pregătirea fizică şi randamentul la învăţătură la studenţi".

Au ieşit în evidenţă cu această ocazie interesul şi competenţa cu care sînt tratate problemele legate de fundamentarea ştiinţifică a culturii fizice în Cabinetul metodico-ştiinţific din Timişoara. Considerăm în acest sens drept pozitive atît folosirea lucrărilor anterioare în cercetările de mai tîrziu, cît şi conlucrarea rodnică a medicilor cu profesorii de educaţie fizică.

In privinţa gimnasticii în producţie, lucrările prezentate au pornit de la premisa că ea este necesară, putînd contribui la mărirea productivităţii muncii, dar se impune extinderea experimentelor, întrucît datele şi formele de cercetare nu sînt încă suficiente pentru trasarea unei linii de orientare fundamentată ştiinţific. Subliniem că discuţiile, la care au luat parte majoritatea celor prezenţi, au confirmat această părere. O altă latură pozitivă a sesiunii o constituie faptul că a reuşit să stîrnească interesul medicilor pentru această activitate, fapt care poate asigura desfăşurarea unei susţinute munci de cercetare ştiinţifică, muncă strict necesară pentru elaborarea unor concluzii asupra efectelor şi modalităţilor de aplicare a gimnasticii în producţie.

In ceea ce priveşte educaţia fizică în învăţămîntul de toate gradele, sesiunea a scos în relief unele aspecte negative ale procesului de educaţie fizică: numărul insuficient de ore alocat (fapt care contribuie în mare măsură la procentul existent de deficienţi fizici în rîndurile şcolarilor şi studenţilor), slabele realizări determinate de condiţiile grele de lucru pe care le impune componenţa mixtă a claselor şi lipsa unei activităţi corespunzătoare de mase în rîndurile studenţimii ca urmare a desfiinţării obligativităţii frecventării orelor de educaţie fizică în învăţămîntul superior. De altfel, atît lucrările prezentate cît şi discuţiile pe marginea acestora, au fost de acord în a arăta nivelul nesatisfăcător de dezvoltare al tineretului şcolar, proporţional cu rezultatele obţinute de sportivii de performanţă şi — mai ales — cu eforturile care le depun forurile competente. Nu trebuie uitat însă — şi acest lucru a fost de asemenea amintit de unii participanţi — că felul în care îşi duce munca profesorul are o foarte mare importanţă în obţinerea unor rezultate superioare.

★

Felicităm pe organizatorii acestei sesiuni — unanim apreciată — atît pentru organizarea, desfăşurarea şi rezultatele sesiunii, cît şi pentru faptul că începînd de la această sesiune Cabinetul metodico-ştiinţific a devenit centru de cercetări ştiinţifice în domeniul culturii fizice.

G.R.Ş.

Concursuri iniţiate de revista „Cultură Fizică şi Sport"

I.

Între 1 martie — 31 decembrie 1958 revista „Cultură Fizică şi Sport" instituie un concurs de lucrări cu teme izvorîte din teoria şi practica culturii fizice.

Scopul acestui concurs este : a) de a îmbogăţi literatura romînească de specialitate ; b) de a stimula munca de cercetare şi creaţie în domeniul culturii fizice ; c) de a stimula discuţii creatoare.

Temele sînt următoarele :

1. Conţinutul şi metodica educaţiei fizice în învăţămîntul elementar.

2. Precizarea noţiunilor de învăţare, însuşire, instruire, antrenament, pregătire, dezvoltare în practica educaţiei fizice.

3. Aspecte din istoria culturii fizice din ţara noastră.

4. Exerciţii pregătitoare pentru însuşirea unui element tehnic într-o ramură de sport.

5. Metode personale de predare a educaţiei fizice şi sportului cu exemplificarea rezultatelor obţinute.

6. Specificul romînesc în cultura fizică.

La acest concurs pot participa toţi cei dornici să elucideze problemele abordate. Lucrările prezentate trebuie să fie originale, să nu fi fost încă publicate şi să corespundă condiţiilor concursului.

Pe lîngă aspectele generale ale temei abordate, pe lîngă materialul documentar existent, autorii vor face apel la propria lor experienţă.

Sistematizarea şi lungimea materialului rămîn la aprecierea autorilor. Este recomandabil însă să se respecte următoarele indicaţii în legătură cu planul şi prezentarea lucrărilor :

a) enunţarea problemei care urmează să fie tratată ; b) situaţia literaturii de specialitate referitoare la problema respectivă ; rezultatele obţinute pînă în prezent şi prezentarea căilor, cercetărilor, experienţelor care au dus la aceste rezultate ; c) planul personal utilizat pentru rezolvarea problemei ; d) metodele folosite (observaţie, experiment, culegerea de date, note personale în problema respectivă etc.) ; e) rezultatele obţinute ; f) compararea rezultatelor proprii cu cele ale altora ; g) însemnătatea practică a rezultatelor obţinute şi perspectivele pe care le deschide ; h) o scurtă rezumare a celor expuse ; i) materialul bibliografic folosit.

1. Manuscrisul să fie predat redacţiei bătut la maşină la două rînduri, cu panglică neagră pe hîrtie albă, numai pe o parte a foii, conţinînd circa 20 pagini.

2. Să fie predate 3 exemplare : întîiul exemplar bătut la maşină şi două copii citeţe.

3. Să fie indicat locul clişeelor.

4. Să se dea numele şi adresa exactă care să fie scrise pe prima pagină, colţul din dreapta, îndoit şi lipit, care se va desface numai după aprecierea lucrărilor.

Cele mai bune lucrări vor fi premiate în felul următor :

Premiul I	2500 lei
Premiul II	1500 lei
Premiul III	1000 lei
Menţiuni 4x500	2000 lei

De asemenea lucrările considerate bune vor fi publicate în paginile revistei, autorii beneficiind de sumele prevăzute în tarifele în vigoare.

Lucrările prezentate la concurs nu se restituie.

Aprecierea lucrărilor şi plata premiilor se vor face pînă la data de 31.III.1959.

Comisia care va aprecia lucrările prezentate este formată din următorii tovarăşi : Emil Ghibu, dr. Miron Georgescu, Nicu Alexe, Ilie Istrate, Gh. Lichiardopol, Leon Teodorescu, Gh. Mitra.

Lucrările vor fi trimise pe adresa revistei „Cultură Fizică şi Sport", Bucureşti, Str. Vasile Conta nr. 16. De asemenea pentru orice fel de lămuriri cei interesaţi se vor adresa redacţiei revistei.

II.

Revista noastră iniţiază un concurs pentru cel mai bun articol apărut în paginile sale, în perioada 1 ianuarie — 31 decembrie 1958, cu scopul de a stimula colaboratorii şi contribui la îmbunătăţirea conţinutului publicaţiei noastre.

Articolele prezentate trebuie să fie originale, subiectul lor să fie tratat cu competenţă şi să nu fi fost încă publicate.

Manuscrisul va fi prezentat bătut la maşină, în trei exemplare şi să nu depăşească 20 pagini.

Cel mai bun articol va fi premiat cu 1000 lei.

Aprecierea articolelor va fi făcută de colegiul de redacţie.

Redacţia : Bucureşti, Str. Vasile Conta nr. 16. Telefon 1.79.70
Administraţia : Str. Elie Radu nr. 5 Telefon: 4.20.73. Costul unui abonament pe un an lei 36.

I. P. 2, c. 1429

TEHNICA MIŞCĂRII BRAŢELOR ŞI RESPIRAŢIA LA ÎNOTUL BRAS

În kinograma de pe coperta a IV-a îl putem urmări pe înotătorul Oanţă Adrian, maestru al sportului, demonstrînd în cadrul unui antrenament tehnica mişcării braţelor şi respiraţia în procedeul bras.

Analizînd tehnica mişcării braţelor, în cadrul unui ciclu de mişcare se desprind două acţiuni: 1. Mişcările de tracţiune. 2. Mişcările pregătitoare pentru mişcarea de tracţiune şi de sprijin.

1. Mişcările de tracţiune

Foto 1 reprezintă momentul final al alunecării ca rezultat al mişcării de propulsie a picioarelor şi momentul iniţial al tracţiunii braţelor.

In tehnica respiraţiei acesta coincide cu momentul expiraţiei. Se remarcă o poziţie înaltă a spatelui şi întinderea puternică a umerilor înainte.

In foto 2 palmele se rotează în pronaţie (degetele mari orientate în jos) cu o uşoară flexie pe antebraţ.

In foto 3 braţele trag puternic corpul înainte prin „prinderea apei". Palmele se flexează foarte mult într-un unghi cît mai aproape de 90° pe antebraţ. Acum are loc începutul inspiraţiei.

In foto 4 braţele execută o mişcare de tracţiune laterală cu coatele formînd un unghi nu mai mare de 50°. Momentul corespunde cu sfîrşitul inspiraţiei.

In foto 5 se continuă mişcarea de tracţiune, palmele îndreptîndu-se în jos „prind apa" ca într-un căuş. Coatele se îndoaie, cu aducerea braţelor spre linia mediană a corpului. Ceea ce este important în această acţiune este executarea mişcării sub umeri şi nu sub piept.

In foto 6 se observă acţiunea coatelor asupra apei, acţiune ce ajută unei bune plutiri şi ridicării corpului deasupra apei. Palmele se pregătesc pentru sprijin.

2. Mişcările pregătitoare mişcării de tracţiune

In foto 7, 8 şi 9 braţele se întind treptat înspre înainte, palmele sprijinindu-se pe apă cît mai la suprafaţa ei.

In foto 10, braţele sînt întinse, palmele fiind orientate cu vîrful degetelor în sus pentru a uşura plutirea şi înaintarea.

Foto 5—6—7—8—9—10 corespund unei apnee prelungite.

In foto 11 umerii sînt „împinşi" puternic înainte, aşteptîndu-se sfîrşitul mişcării de propulsie a picioarelor; începe expiraţia.

Foto 12 coincide cu sfîrşitul expiraţiei şi o întindere mai pronunţată a umerilor şi trunchiului.

OBSERVAŢII. Mişcările de tracţiune se execută foarte rapid, „prinzînd bine apa" şi trăgînd puternic corpul înainte. Mişcările pregătitoare se execută ceva mai lent pentru a nu opune rezistenţă prea mare înaintării. Momentul de alunecare (foto 10—11—12) trebuie prelungit la maximum fără, bineînţeles, a dăuna vitezei.

O eventuală fotografie similară fotografiilor 10—11 ar reprezenta exact acest moment de alunecare ce are un rol important în tehnica mişcării braţelor.

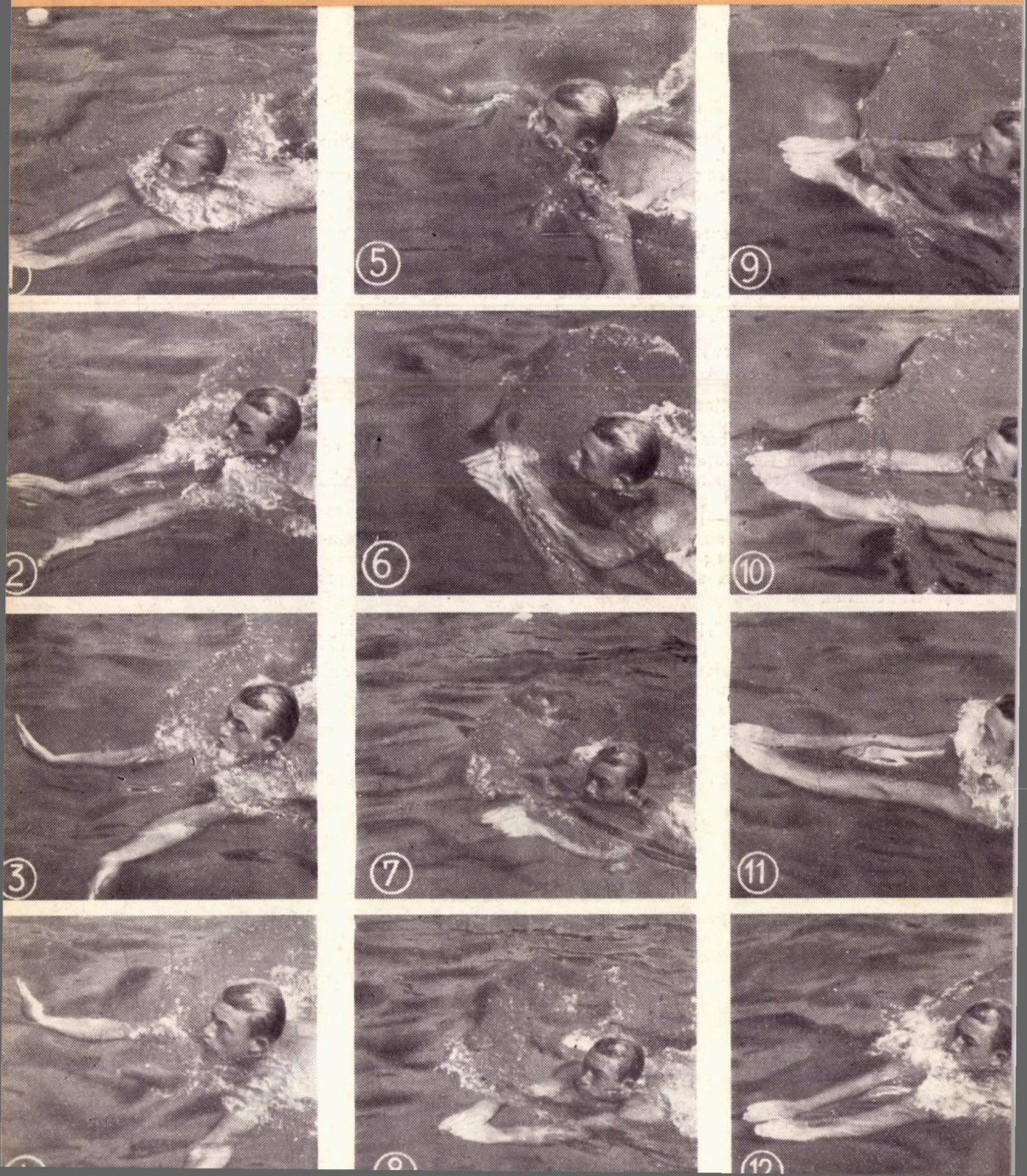
Prof. CAROL KORCEK
antrenor

COLEGIUL DE REDACŢIE

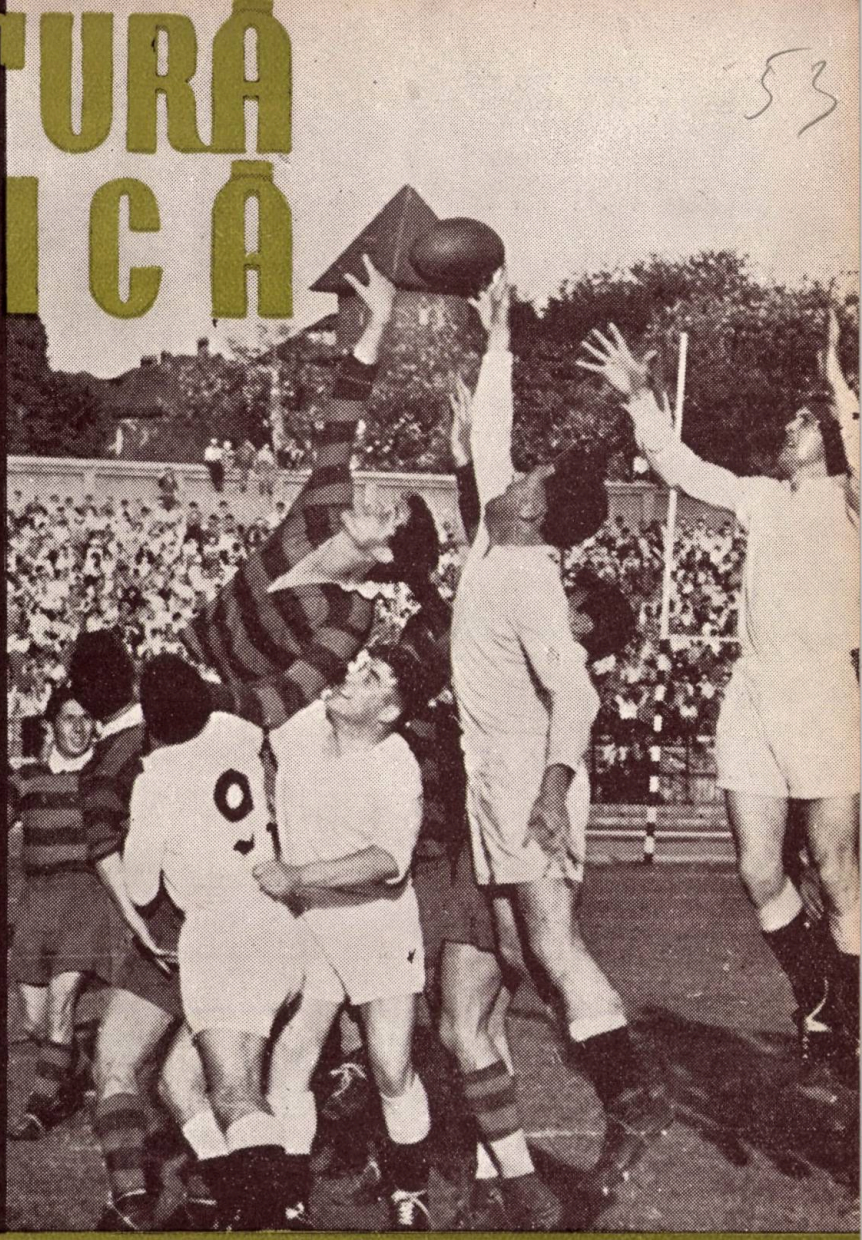
Dr. E. Balogh, Prof. C. I. Bucur, Prof. V. Constandache, Prof. O. Dimitriu, Prof. V. Dumitrescu, Prof. Angela Filip, C. Florescu, Dr. M. Georgescu, Prof. E. Ghibu, Olga Holzer, Prof. I. Istrate, Prof. A. Kummer, Prof. Gh. Mitra, Prof. A. Nicu, Dr. C. Obraşcu, C. Perovici, L. Ropot, O. Schimmel, Prof. Univ. L. Teodorescu, Prof. A. Vrabie, Prof. G. Zugrăvescu.

LEI 3

TEHNICA MIȘCĂRII BRAȚELOR ȘI RESPIRAȚIA LA ÎNOTUL BRAS



CULTURA FIZICĂ



ŞI SPORT

6

1958

53

69

CUPRINS

* * * Mişcarea sportivă din ţara noastră factor activ în construirea socialismului şi apărarea păcii. 321

E. GHIBU : Pentru o mai bună orientare a activităţii sportive competiţionale 324

M. GEORGESCU, V. IONESCU, GH. SUCHIANU, M. GEORGESCU, I. MENGONI : Comportarea hemodinamică şi electrocardiografică în repaus, ortostatism şi după efort la persoanele cu diferite grade de antrenament 326

TR. DUMITRESCU : Probe funcţionale cardiace pentru aprecierea capacităţii de efort şi urmărirea efectelor antrenamentului în jocurile sportive. 332

N. NICOLAU şi R. ILIESCU : Criteriul mondial al tineretului la scrimă. 340

K. WITTENBERGER : Sărituri în apă (II). 347

I. SCURTU : Aplicarea individualizării în cadrul antrenamentelor echipei feminine de volei „Someşul Cluj". 352

GH. GHIŞOIU şi R. PODLAHA : Conţinutul lecţiilor de gimnastică în orele de curs (II) 358

I. TODAN şi GH. RUSSU ŞIRIANU: Activitatea în tabere în timpul verii. 362

N. CEAUŞESCU : Răspuns la scrisoarea unui tînăr profesor . . . 367

N. VOICU : Unele lipsuri în dezvoltarea ciclismului nostru. 372

N. RĂDULESCU : Inceputurile practicării gimnasticii la noi în ţară. 377

СОДЕРЖАНИЕ

* * *: Спортивное движение в нашей стране — активный фактор в построении социализма и защиты мира 321

Е. ГИБУ: За лучшего направления спортивной соревновательной деятельности 324

М. ДЖОРДЖЕСКУ, В. ЕНЕСКУ, М. ДЖОРДЖЕСКУ, И. МЕНГОНИ, Г. СУКЯНУ : Гемодинамический и электрокардиографический образ действий во время отдыха, ортостатизма и после усилия 326

ТР. ДУМИТРЕСКУ : Функциональные сердечные испытания для оценки способности к нагрузке и наблюдения результатов тренировки в спортивных играх . . . 332

Н. НИКОЛАУ и Р. ИЛИЕСКУ: Всемирный критерий молодёжи в фехтовании 340

К. ВИТЕНБЕРГЕР: Прыжки в воду (II) 347

И. СКУРТУ : Применение индивидуализации при тренировке женской волейбольной команды „Сомешул"-Клуж 352

Г. ГИШОЮ и Р. ПОДЛАХА : Содержание уроков гимнастики в школьные часы (II) 358

И. ТОДАН и Г. РУСУ-ШИРИАНУ: Деятельность в лагерях в летнее время 362

Н. ЧАУШЕСКУ : Ответ на письмо молодого преподавателя 367

Н. ВОЙКУ : Некоторые недостатки в развитии нашего велоспорта . . 372

Н. РАДУЛЕСКУ : Начало занятий гимнастикой в нашей стране . . 377

SOMMAIRE

* * * Le mouvement sportif de notre pays — facteur actif de l'édification du socialisme et de la défense de la paix. 321

E. GHIBU : Pour une meilleure orientation de l'activité sportive compétitionnelle 324

M. GEORGESCOU, V. IONESCOU, GH. SUCHIANU, M. GEORGESCOU, I. MENGONI : Le comportement hémodinamique et eléctrocardiographique pendant le repos, l'orthostatisme et après l'effort 326

TR. DUMITRESCOU : Epreuves fonctionnelles cardiaques pour l'évaluation de la capacité d'éffort et de l'étude des effects de l'entraînement dans les jeux sportifs 332

N. NICOLAU et R. ILIESCOU : Le critérium mondial des jeune à l'écrime. 340

K. WITTENBERGER : Les plongeons. 347

I. SCURTU : L'application de l'individualisation dans les entraînements de l'équipe feminine de volley-ball „Someşul"-Cluj. 352

GH. CHIŞOIU et R. PODLAHA : Le contenu des leçons de gymnastique aux heures de cours (II) . . 358

I. TODAN et G. ROUSSOU-ŞIRIANOU : L'activité dans les camps pendant l'été. 362

N. CEAUŞESCOU : Réponse à la lettre d'un jeune professeur. . . . 367

N. VOICOU : Quelques défficiences dans le développement de notre cyclisme. 372

N. RĂDULESCOU : Le début de la practique de la gymnastique dans notre pays. 377

Proletari din toate țările, uniți-vă!

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL UNIUNII DE CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA POPULARĂ ROMÎNĂ

ANUL XI **APARE LUNAR** **Nr. 6 — 1958**

Mișcarea sportivă din țara noastră, factor activ în construirea socialismului și apărarea păcii

Au mai rămas doar cîteva săptămîni pînă la 2 iulie, cînd se va împlini un an de la apariția Hotărîrii Comitetului Central al Partidului Muncitoresc Romîn și a Consiliului de Miniștri al R.P.R. cu privire la reorganizarea mișcării de cultură fizică și sport din Republica Populară Romînă, document de o deosebită importanță pentru viața sportivă a patriei noastre.

Pentru constructorii societății noi, socialiste, aniversările nu sînt numai o simplă ocazie pentru manifestări jubiliare ci, în primul rînd, un prilej de trecere în revistă a realizărilor obținute, de meditare asupra noilor sarcini, asupra noilor perspective ce se deschid elanului lor creator.

Luptătorii trăiesc cu nostalgia luptelor viitoare.

Intr-un stat socialist problema principală, sarcina fundamentală a mișcării de cultură fizică și sport, este transformarea educației fizice dintr-o acțiune cu caracter limitat la un cerc de așa-ziși „specialiști în educația fizică" într-o acțiune cu caracter de masă *în a cărei permanentă preocupare trebuie să stea dezvoltarea fizică armonioasă a oamenilor muncii, „creșterea unor generații viguroase, capabile să îndeplinească în bune condiții mărețele sarcini de construire a socialismului, de apărare a cuceririlor regimului democrat popular și de strîngere a relațiilor de prietenie cu popoarele altor țări, în vederea menținerii și consolidării păcii".*

In perioada 1949—1957, deși mișcarea de cultură fizică și sport din țara noastră a obținut succese deosebite, acestei sarcini nu i s-a acordat importanța cuvenită, fostul organ de conducere — C.C.F.S. — preocupîndu-se în special de activitatea sportivă de performanță. Rezultatele remarcabile obținute de sportivii noștri în întîlnirile interne și internaționale, rezultate care au ridicat prestigiul mișcării sportive din țara noastră pe plan mondial și european, în loc de a stimula C.C.F.S. în direcția consolidării mișcării noastre de cultură fizică și sport prin extinderea bazei sale de masă au dus, din păcate, la dezinteres față de sportul de masă și astfel la limitarea temporară a perspectivelor mișcării noastre sportive.

Marea importanță a Hotărîrii C.C. al P.M.R. și a Consiliului de Miniștri constă tocmai în indicarea acestei greșite orientări și în trasarea de noi sarcini menite să deschidă prin realizarea lor noi perspective sportului de mase.

Sarcina principală a U.C.F.S., noul organ de conducere a mișcării de cultură fizică și sport, creat pe baza Hotărîrii a fost și continuă să fie și în momentul de față, reorganizarea pe baze noi a întregii activități din acest domeniu.

Prin desființarea asociațiilor sportive, organe intermediare între colectivul sportiv și C.C.F.S., s-a lichidat excesiva centralizare care frîna activitatea sportivă de masă. Totodată, reorganizarea colectivelor a creat posibilități mai mari de activitate și a ridicat prestigiul sportului de masă, asigurîndu-se astfel concomitent o bază trainică sportului de performanță, a cărui unitate organizatorică este clubul sportiv. De la apariția Hotărîrii și pînă la 30 aprilie 1958 numărul membrilor înscriși în U.C.F.S. a atins cifra de 1.190.715 față de 990.000 de membri înscriși la sfîrșitul anului 1956. (Această cifră reprezintă 59,58% din obiectivul de 2.000.000

membri). Tot pînă la această dată s-au organizat şi constituit 6.732 colective sportive în a căror organe de conducere au fost aleşi 68.688 de membri, dintre care 10.129 femei.

În acelaşi interval s-au organizat competiţii de masă de mare anvergură ca de pildă Spartachiada de iarnă şi Spartachiada de vară, crosul „Să întîmpinăm 1 Mai" şi diferite întreceri speciale închinate acestei sărbători, dotate cu „Cupa 1 Mai", competiţii care au adus la startul probelor un mare număr de participanţi.

Pe aceeaşi linie se situează iniţiativa U.C.F.S. de a organiza în „Săptămîna luptei pentru pace" mai multe competiţii sportive închinate Conferinţei naţionale de luptă pentru pace. De asemenea, tot ca un omagiu adus acestei conferinţe, şi ca o nouă manifestare a năzuinţei de pace a sportivilor din ţara noastră, s-a hotărît ca toate jocurile sportive din calendarul intern, organizate în această perioadă, precum şi recordurile stabilite să fie dedicate luptei pentru pace.

În urma reorganizării activităţii sportive din şcoli, se desfăşoară în toată ţara campionatele şcolilor medii — care numai la gimnastică au întrunit, de la faza de colectiv pînă în finale, aproape 10.000 de participanţi — şi, pentru prima oară în ultimii cinci ani, campionatele şcolilor profesionale.

Tot pentru sprijinirea dezvoltării sportului de masă, s-a desfăşurat în toate regiunile patriei noastre „Luna construcţiei şi amenajărilor de baze sportive". Au fost construite numai în această lună numeroase baze sportive iar altele au fost renovate. Merită să fie evidenţiat entuziasmul cu care au muncit pentru amenajarea lor tinerii din mediul sătesc şi îndeosebi cei din raionul Băileşti sau cei din comunele Sîngiorgiul de Mureş şi Crişturul de Mureş, unde s-a început construirea terenurilor sportive de tip colhoznic. Această acţiune s-a dovedit deosebit de utilă recomandîndu-se şi pe viitor atenţiei organelor de conducere a colectivelor sportive, organizaţiilor U.T.M. şi sindicale precum şi conducerii întreprinderilor. Tot ca o realizare însemnată pe linia activităţii de masă este introducerea gimnasticii în producţie într-o serie de mari întreprinderi (Bucureşti, Cluj, Baia Mare), această acţiune utilă avînd perspective de extindere în multe sectoare de producţie.

Pentru asigurarea condiţiilor necesare ridicării măiestriei sportive, paralel cu organizarea colectivelor sportive a avut loc constituirea multor cluburi sportive, pe principiul teritorial şi de producţie.

În domeniul sportului de performanţă s-au obţinut unele rezultate remarcabile atît în competiţiile interne cît şi internaţionale, ceea ce dovedeşte străduinţa sportivilor noştri fruntaşi de a atinge culmile măiestriei sportive.

Campionatele internaţionale de gimnastică ale R.P.R., Criteriul mondial de scrimă desfăşurat la Bucureşti, întîlnirile echipei de baschet a Casei Centrale a Armatei în cadrul Cupei campionilor europeni, participarea echipei naţionale de fotbal (juniori) la campionatele U.E.F.A., participarea la turneul de rugbi de la Bruxelles, la Concursul internaţional de călărie de la Roma, la turneul echipelor de tineret la tenis şi la „Cursa Păcii" la ciclism, pe lîngă faptul că demonstrează ascensiunea noastră pe scara valorilor sportului internaţional, au contribuit la strîngerea relaţiilor de prietenie cu sportivii din alte ţări şi la consolidarea păcii.

Rezultatele pozitive obţinute în acest an nu trebuie să ne facă însă să trecem cu vederea lipsurile care se mai manifestă atît în domeniul sportului de masă cît şi în cel al sportului de performanţă, pe linie organizatorică şi competiţională.

Astfel, cu toate că global s-au realizat obiectivele stabilite (pînă la 30.IV a.c.), făcînd o analiză pe categorii de colective, se constată o rămînere în urmă în ceea ce priveşte atragerea de noi membri în U.C.F.S., mai ales la sate (regiunile Suceava, Bacău, Piteşti, Bucureşti şi altele) unde numărul nesatisfăcător de membri (406.649 pînă la 30.IV a.c.) reflectă insuficienta muncă de organizare şi propagandă.

Înscrierea în ritm susţinut a cît mai multor membri în U.C.F.S. trebuie privită ca o însemnată acţiune politică. Obligaţia statutară a fiecărui membru este de a achita la zi cotizaţia, manifestîndu-şi astfel ataşamentul faţă de mişcarea sportivă şi contribuind la ridicarea posibilităţilor financiare ale colectivului sportiv din care face parte. Dacă în privinţa strîngerii cotizaţiilor se manifestă lipsuri serioase, această deficienţă se datoreşte organelor locale de conducere cît şi aparatului U.C.F.S., care a difuzat cu întîrziere carnetele provizorii de membru şi timbrele necesare.

Prin locul pe care îl ocupă femeia în sport este de așteptat ca și pe această linie să se producă revirimentul ce s-a înfăptuit în alte domenii de activitate. Procentul încă mic al femeilor înscrise în colectivele sportive din marile întreprinderi în care predomină elementul feminin, ca întreprinderile F. C. Gheorghiu-Dej, Industria Bumbacului A și B, Uzinele textile „7 Noiembrie" din București, „Ianoș Herbak" din Cluj, Uzinele textile din Botoșani etc. demonstrează că în privința angrenării femeii în sport s-a făcut încă puțin. De asemenea, insuficienta participare a studentelor la campionatele universitare (Timișoara, Galați, Cluj etc.) reflectă în aceeași măsură slaba preocupare față de angrenarea elementelor feminine în sport.

Deși în domeniul sportului școlar remarcăm suficiente realizări în intervalul care a trecut de la apariția Hotărîrii, totuși nu putem trece cu vederea faptul că nu întotdeauna directorii și profesorii din școli au înțeles contribuția educației fizice la educația morală și cetățenească a elevilor. O asemenea atitudine din partea unor intelectuali nu poate fi considerată, în cel mai bun caz, decît surprinzătoare, știut fiind că încă din strălucita copilărie atică a civilizației exercițiile gimnice erau inseparabile de pregătirea intelectuală.

Se constată încă o seamă de lipsuri în munca federațiilor ca de pildă: nu s-a adaptat încă statutul tip de organizare și funcționare la specificul fiecărei federații în parte și nu au fost elaborate instrucțiunile cu privire la sistemul de legitimare al sportivilor care participă în competițiile oficiale, ceea ce creează dificultăți în organizarea etapelor diverselor competiții.

Realizările obținute în decurs de un an, capacitatea politică, tehnică și organizatorică a cadrelor alese să pună în practică sarcinile trasate și în primul rînd conducerea directă de către partid a activității de cultură fizică, sînt o garanție că lipsurile existente vor fi lichidate, creînd astfel posibilitatea transpunerii integrale în viață a hotărîrilor C.C. al P.M.R. și ale Consiliului de Miniștri privind reorganizarea mișcării de cultură fizică și sport.

Pentru o mai bună orientare a activității sportive competiționale

EMIL GHIBU
membru în Biroul de Organizare al U.C.F.S.

Dezvoltarea istorică a practicării exercițiilor fizice a dus în zilele noastre la diferențierea a trei aspecte în cadrul acestei activități : 1. Activitatea de educație fizică din învățămînt; 2. Activitatea sportivă competițională; 3. Activitatea sportivă de masă.

Această diferențiere s-a făcut necesară pe măsură ce se conturau sarcini specifice deosebite ale activității de educație fizică, din ce în ce mai complexă.

Categorisirea prezentată mai sus ne ajută la precizarea obiectivelor, mijloacelor și metodelor de muncă. Astfel, dacă ne este clar că activitatea sportivă de masă urmărește mai ales organizarea unei activități igienice recreative, atractive, de destindere fizică și psihică a oamenilor muncii, atunci fără îndoială că în organizarea acestei activități nu vom aplica mijloace și metode specifice educației fizice școlare sau antrenamentului sportivilor angrenați în competiții oficiale.

Deoarece într-un număr anterior al revistei „Cultură Fizică și Sport" ne-am ocupat de educația fizică din învățămînt, vom căuta să tratăm unele probleme orientative legate de sportul competițional, urmînd ca într-un număr viitor să ne preocupăm de aspectul activității sportive de masă.

★

Termenul de activitate sportivă competițională nu corespunde desigur integral, căci însăși noțiunea de sport include competiția, întrecerea. Termenul însă caută să sublinieze, să scoată în relief partea competițională, pentru a putea contura mai precis această activitate legată de existența unui calendar sportiv intern și internațional.

Fără îndoială că atunci cînd cuprinde un mare număr de sportivi, această activitate capătă caracter de masă, însă, așa cum s-a arătat, cu alte caracteristici decît activitatea de masă propriu-zisă.

Pentru o mai bună orientare a federațiilor, a cluburilor și colectivelor sportive, organe care pe baza liniei generale dată de U.C.F.S., organizează și îndrumează activitatea sportivă competițională, am căutat să formulăm următoarele puncte orientative pentru această activitate :

Sportul este un mijloc de întărire a sănătății, de perfecționare fizică și morală a omului și nu un scop în sine.

Baza dezvoltării fiecărei ramuri de sport o constituie activitatea din secțiile cluburilor și colectivelor sportive.

Activitatea federațiilor depinde de numărul și calitatea secțiilor respective din cluburi și colective.

Asigurarea dezvoltării ramurilor de sport pe bază de masă trebuie să constituie unul din principalele obiective ale activității federațiilor, cluburilor și colectivelor sportive.

Baza de masă a sportului competițional o constituie tineretul.

Secțiile puternic dezvoltate reprezintă principalele generatoare ale sportului de performanță.

Stabilitatea și buna alcătuire a calendarului sportiv reprezintă unul din factorii de bază ai dezvoltării activității sportive competiționale.

Echipele reprezentative naționale valoroase trebuie să fie un rezultat al pregătirii sportivilor în cluburi (colective) și al unor campionate de un bun nivel tehnic.

Prin urmare nu măsurile speciale pentru întărirea echipelor naționale reprezintă calea de bază a rezolvării acestei probleme, ci întărirea, consolidarea continuă a cluburilor și ridicarea nivelului campionatelor.

În rezolvarea oricăror probleme ale muncii federațiilor, cluburilor și colectivelor, activiștii acestora trebuie să considere aspectele organizatorice, metodice și educative în strînsă legătură.

În activitatea federațiilor, cluburilor și colectivelor sportive problemele curente nu trebuie să împiedice urmărirea liniei de perspectivă, realizarea obiectivelor principale ale muncii.

Aceste puncte orientative reprezintă o sinteză atît a cunoștințelor teoretice cît și a generalizării practicii sportive din ultimii ani.

Fiind convinși că noua formă organizatorică a mișcării de cultură fizică și sport, înfăptuită pe baza directivelor Hotărîrii din 2 iulie 1957 a Comitetului Central al P.M.R. și a Consiliului de Miniștri al R.P.R., asigură cadrul corespunzător creșterii masive a celor trei aspecte, să luptăm pentru dezvoltarea științifică și pe bază de masă a activității sportive competiționale.

Comportarea hemodinamică și electrocardiografică în repaus, ortostatism și după efort la persoane cu diferite grade de antrenament

(III)

MIRON GEORGESCU, VIORICA ENESCU, GH. SUCHIANU, MIRCEA GEORGESCU, IOANA MENGONI

Institutul de terapeutică al Academiei R.P.R.
Dispensarul central pentru sportivi — București

IV. Indici hemodinamici

a) **Repaus**

1. *Grupa martoră.* Comparînd datele medii ale grupei noastre cu cele considerate de diferiți autori ca normale pentru vîrsta respectivă (23 ani) constatăm aproape aceleași valori ale: tensiunii arteriale (maxime, minime și medii), ale vitezei undei pulsatile (a), modulului de elasticitate (K), rezistenței elastice (E'), rezistenței periferice totale (W), factorul de amortizare (E'/W), duratei sistolei și diastolei, precum și ale timpului de punere în tensiune (contracția izometrică) a miocardului.

Volumul sistolic (V.S.) este ușor crescut și din această cauză minut volumul (D.C.), travaliul cardiac (trav.) și indexul cardiac (i.c.) au și ele valori ceva mai ridicate decît cele corespunzătoare vîrstei respective.

Indicii hemodinamici ai persoanelor care compun grupa de martore variază între limite foarte largi, aspectul grupei fiind din această cauză neomogen.

2. *Grupa de sportive cu grad mediu de antrenament* prezintă deosebiri importante față de valorile corespunzătoare vîrstei medii a acestei grupe (19 ani). Rezistența periferică totală (W) este mult crescută, viteza undei pulsatile (a), modulul de elasticitate (K) și rezistența elastică (E') au și ele valori superioare celor normale.

Minut volumul dă valori mai mici decît cele considerate normale, datorită nu atît volumului sistolic puțin modificat, cît frecvenței cardiace care este mult scăzută. Travaliul și indexul cardiac sînt și ele scăzute.

Tensiunea arterială (maximă, minimă și medie) are valori mai ridicate decît cele corespunzătoare vîrstei.

Creșterea rezistenței periferice totale (W) și rezistenței elastice (E') predominînd asupra acțiunii negative a volumului minut, face ca la grupa de sportive mediu antrenate tensiunea arterială maximă să fie mai ridicată decît valorile corespunzătoare vîrstei (116 mm Hg).

Tensiunea arterială minimă este mai puțin crescută decît maxima, pentru că acțiunii pozitive determinată de creșterea rezistenței periferice totale (W) i se opune acțiunea contrarie a creșterii rezistenței elastice și scăderii minut volumului.

Mellerowicz a găsit rezistența elastică (E') cu atît mai mică cu cît gradul de antrenament este mai ridicat. Wezler și Böger, analizînd factorii care modifică rezistența elastică, atrag atenția asupra rolului pe care îl are reglarea reflexă a stării de contracție sau de relaxare a musculaturii netede din peretele aortei. Numeroase cercetări mai vechi și cele recente ale lui Imhof, Hűrlimann și Steiner, menționează modificări tensionale importante produse prin factori psihici. În cazul sportivelor cercetate de noi credem că factorii emoționali au dus în mod reflex la o creștere a rigidității peretelui („Windkessel-lui"). Creșterea vitezei undei pulsatile, a modulului de elasticitate și a rezistenței elastice poate fi explicată prin intervenția factorilor psiho-emoționali.

Rezistența periferică totală a fost găsită și de Mellerowicz cu atît mai mare cu cît gradul de antrenament a fost mai ridicat.

Creșterea rezistenței periferice totale, atît de marcată la sportivele noastre — deși gradul lor de antrenament nu este prea ridicat — poate să fie datorită adăugării factorilor emoționali la influența antrenamentului.

La sportivele mediu antrenate minut volumul deși este scăzut, nu poate

compensa creşterea rezistenţelor şi din această cauză cifrele tensionale sînt superioare celor normale.

La sportivii bine antrenaţi ridicarea tensiunii arteriale maxime şi minime, datorită creşterii rezistenţei periferice totale, este supracompensată de scăderea foarte accentuată a minut volumului, astfel că tensiunea arterială rămîne mai joasă decît la indivizii normali.

Factorul de amortizare devine subunitar datorită creşterii mai mari a rezistenţei periferice totale decît a rezistenţei elăstice.

Durata sistolei şi a perioadei de punere în tensiune sînt crescute, fără a depăşi însă limitele admise ca normale.

3. *Grupa de sportive cu grad ridicat de antrenament.* Caracteristicile individuale fiind mai puţin marcate decît la grupa martoră, deşi vîrsta subiecţilor este asemănătoare, face ca aspectul general al grupei să fie mai omogen.

Valorile medii prezintă următoarele deosebiri faţă de cele considerate ca normale pentru vîrsta respectivă (23 ani).

Rezistenţa elastică este scăzută, deşi viteza undei pulsatile are valoare normală. Scăderea se datoreşte alungirii sistolei.

Mellerowicz a găsit şi el sistola mai lungă la sportivii cu grad ridicat de antrenament. Valorile găsite de noi sînt însă mai mari decît ale lui Mellerowicz din cauza modulului diferit de a măsura durata sistolei mecanice.

Minut volumul şi indexul cardiac sînt sub cifrele normale. Scăderea minut volumului se realizează prin rărirea bătăilor inimii, volumul sistolic fiind normal.

Travaliul cardiac este scăzut ca urmare a micşorării debitului minut şi a uşoarei coborîri a presiunii arteriale medii.

Rezistenţa periferică totală şi timpul de punere în tensiune sînt crescute, depăşind în unele cazuri cu mult cifrele normale.

Factorul de amortizare este mult scăzut datorită creşterii rezistenţei periferice totale şi a scăderii rezistenţei elastice.

Tensiunea arterială maximă şi minimă rămîn normale, ceea ce înseamnă că ridicarea rezistenţei periferice totale este compensată prin acţiunea de sens contrar pe care o are scăderea debitului pe minut.

In general vorbind grupa sportivelor bine antrenate prezintă modificări care indică o comportare hemodinamică economică.

Micşorarea minut volumului a travaliului cardiac, prelungirea timpului de punere în tensiune şi a sistolei mecanice fac ca miocardul să lucreze mai puţin, în condiţii mai bune şi să se odihnească mai mult (diastola prelungită).

Creşterea rezistenţei periferice totale şi scăderea indexului cardiac sînt şi ele argumente ale unei circulaţii mai economice.

Compararea între ele a celor trei grupe examinate de noi ne arată că profilul hemodinamic general al grupelor este în conformitate cu gradul lor de antrenament. Diferenţele devin mai pregnante prin compararea grupei de sportive bine antrenate cu grupa de martore.

Grupa de sportive cu grad mediu de antrenament are caracteristice mai puţin evidente, datorită în mare parte diferenţelor de vîrstă şi emoţiei provocate de condiţiile de examinare, care reprezentau un fenomen cu totul neobişnuit pentru ele (grupa martoră era alcătuită din personal medical, iar sportivele bine antrenate fuseseră supuse la examinări medicale în repetate rînduri).

Diferenţele dintre cele trei grupe sînt cel mai fidel reprezentate de următorii indici hemodinamici:

— *Travaliul cardiac* scade pe măsură ce gradul de antrenament se ridică. Grupa de sportive bine antrenate are cele mai mici valori (5,7 kgm), iar grupa de martore valorile cele mai ridicate (7,7 kgm), sportivele cu grad mediu de antrenament prezentînd valorile intermediare (6 kgm).

— *Perioada de punere în tensiune* a muşchiului cardiac şi durata sistolei mecanice sînt cu atît mai lungi cu cît gradul de antrenament este mai ridicat. Valoarea medie a timpului de punere în tensiune este de 0,085 sec la martore, 0,089 la sportivele mediu antrenate şi de 0,10 sec la sportivele bine antrenate. Sistola mecanică are la martore 0,293 sec, la mediu antrenate 0,30 sec şi la bine antrenate 0,32 sec.

Hemodinamică — *Repaus*

Grupa	Valori	Vîrsta	T. A. max.	T. A. min.	T. A. dif.	T. A. medie	Frecvenţa cardiacă	Durata sistolei	Durata diastolei	Viteza undei pulsatile	Modulul elastic	Rezistenţa elastică	Volumul sistolic	Debitul pe minut	Indexul cardiac	Rezistenţa periferică	Travaliul ventriculului sîng	E'/W	P. T.
Grupa martoră	Valori extreme	18	100	55	35	74	68	26	32	4,2	187	460	54	4,1	2,6	32	5,2	0,88	0,085
		34	145	90	60	111	108	32	60	6,3	420	800	106	9,7	6,1	880	14,4	2,2	0,10
	Medii	23,4	118,5	76,5	42	94,4	80,4	29,3	46,3	5,34	315,3	622,5	76,7	6,08	3,87	537	7,7	1,21	0,085
Grupa de sportive mediu antrenate	Valori extreme	17	115	70	35	89	52	28	52	4,7	230	590	52	3,5	2	510	4,1	0,63	5,07
		22	135	90	55	116	73	32	82	6,4	434	710	76	5,4	3,4	1020	7,5	1,2	0,10
	Medii	19,2	127	82	45	103	65	30	63	5,6	337	670	67	4,4	2,7	780	5,8	0,86	0,089
Grupa de sportive bine antrenate	Valori extreme	18	105	65	30	80	51	30	52	4,2	190	450	56	2,9	1,7	430	3,4	0,5	0,105
		35	135	85	55	1 6	73	36	82	6,1	395	660	108	6,5	3,9	1000	8,3	1,3	0,12
	Medii	23	116	74	42	91,5	62,6	32	65	5,2	288	552	74,6	4,7	2,8	670	5,7	0,8	0,10

Hemodinamică efort I minutul 2

Grupa	Valori	Vîrsta	T. A. max.	T. A. min.	T. A. dif.	T. A. medie	Frecvenţa cardiacă	Durata sistolei	Durata diastolei	Viteza undei pulsatile	Modulul elastic	Rezistenţa elastică	Volumul sistolic	Debitul pe minut	Indexul cardiac	Rezistenţa periferică	Travaliul ventriculului sîng	E'/W	P. T.
Grupa martoră	Valori extreme	18	110	55	40	79	77	25	25	4,8	244	540	59	5,2	3,4	165	6,4	1,31	5,5
		34	160	95	80	120	120	31	47	7,2	550	960	138	16	8,8	660	18,7	4,7	7
	Medii	23,4	137,7	79,4	59,4	103,7	93	27,1	36,4	5,94	383,7	762,2	95,5	9,13	5,74	391,1	12,6	2,26	6,4
Grupa de sportive mediu antrenate	Valori extreme	17	135	70	60	101	73	26	37	5,2	290	710	80	5,8	3,5	250	7,8	1,5	6
		22	170	95	80	124	94	31	54	7,5	596	910	124	11,3	7	510	15,7	2,8	8
	Medii	19	153	83	70	113	83	28	44	6,2	416	787	99	8,4	5,2	408	12,7	2	6,8
Grupa de sportive bine antrenate	Valori extreme	18	115	65	35	86	58	28	39	5,3	300	590	53	4,2	2	250	5,9	0,57	7
		35	150	90	70	113	88	33	70	7,2	550	790	124	10,9	6,5	1030	14,5	2,6	12
	Medii	23	134	77	57	102	75	29,4	50,6	6,1	386	660	94	6,5	4,2	475	10	1,53	8

Hemodinamică efort I minutul 3

Grupa	Valori	Vîrsta	T. A. max.	T. A. min.	T. A. dif.	T. A. medie	Frecvenţa cardiacă	Durata sistolei	Durata diastolei	Viteza unedei pulsatile	Modulul elastic	Rezistenţa elastică	Volumul sistolic	Debitul pe minut	Indexul cardiac	Rezistenţa periferică	Travaliul ventriculului stîng	E'/W	P. T.
Grupa marforă	Valori extreme	18	110	55	35	81	65	26	25	4.2	187	520	44	3,9	3,7	220	5,2	1,02	6
		34	150	90	65	116	116	32	60	7,2	550	910	122	12,7	7.4	89.)	18,1	3	8
	Medii	23,4	127,7	76.6	50,5	98,7	89,7	29,2	40.5	5,5	341.3	680	90.3	7,8	4,9	437,7	10,5	1.73	6.94
Grupa de sportive mediu atrenate	Valori extreme	17	130	70	50	96	67	26	42	4,9	250	680	76	5,6	3,4	380	7,5	1,2	6,5
		22	160	90	80	116	87	30	60	7,5	596	880	100	7,4	4,8	640	11,1	2	8,5
	Medii	19	141	78	63	105	77	29	50	6	390	750	89	6,9	4,2	480	9,6	1,6	7,2
Grupa de sportive bine antrenate	Valori extreme	18	110	60	35	84	52	30	48	4,8	244	510	57	3,4	1,9	320	3,8	0,58	7,5
		35	135	85	70	104	75	34	84	6,3	420	740	118	7,4	4,9	1020	13,9	1,6	1,2
	Medii	23	125	75	50	97	65	31,8	61	5,5	330	595	86	5,6	3,35	570	7,5	1,1	8,9

Efort I-minutul 6 după efort

Grupa	Valori	Vîrsta	T. A. max.	T. A. min.	T. A. dif.	T. A. medie	Frecvenţa cardiacă	Durata sistolei	Durata diastolei	Viteza undei pulsatile	Modulul elastic	Rezistenţa elastică	Volumul sistolic	Debitul pe minut	Indexul cardiac	Rezistenţa periferică	Travaliul ventriculului stîng	E'/W	P. T.
Grupa marforă	Valori extreme	18	105	60	35	79	65	26	29	4,2	187	510	46	4,4	2,8	350	5,8	0,91	6
		34	140	85	55	109	110	32	60	6,1	390	790	102	10,1	6,3	870	14.7	2.2	10
	Medii	23,4	118,5	75.3	43.5	93,5	83,5	28,8	45,2	5,2	304	62.5	78,1	6,47	4,11	501	8,16	1,32	7,9
Grurpa de sportive mediu antrenate	Valori extreme	17	125	70	45	94	65	27	42	4,7	230	600	68	4,5	2,7	400	5,8	1	7
		22	145	90	65	114	87	32	62	6,4	434	710	101	7,8	5,1	670	11,2	1,7	9
	Medii	19	134	81	53	103	74	29	53	5,6	340	680	81	5,95	3,7	56)	8,2	1,2	7,8
Grupa de sportive bine antrenate	Valori extreme	18	110	65	35	84	50	30	37	4,3	196	460	59	3	1,7	340	3,8	0,50	8
		35	130	85	60	104	75	36	85	6,2	408	680	111	7,6	4,7	1110	9,5	1,5	12
	Medii	23	120	75	45	94	65	32	60	5,28	300	560	82	5,3	3,17	598	6,6	1,04	9,7

— *Factorul de amortizare* devine cu atît mai mic cu cît gradul de antrenament este mai ridicat, scăzînd de la 1,2 la martore, la 0,86 pentru mediu antrenate şi ajungînd la 0,80 pentru grupa de sportive cu grad ridicat de antrenament.

Minut volumul şi indexul cardiac permit deosebirea sportivelor de nesportive, dar nu şi a sportivelor între ele (martorele au valorile cele mai mari, iar grupele de sportive valori egale).

Rezistenţa periferică totală este mai crescută la sportive decît la martore. Valorile găsite de noi nu sînt însă în conformitate cu gradul de antrenament al celor două grupe de sportive, cele mediu antrenate avînd valori mai mari decît sportivele cu grad ridicat de antrenament. Probabil că intervenţia factorului emoţional influenţează rezultatele.

Volumul sistolic nu prezintă deosebiri semnificative între cele 3 grupe.

Rezistenţa elastică este mai mică la sportivele bine antrenate decît la grupa de martore. Grupa de sportive mediu antrenate are valori mai ridicate decît ambele grupe. Probabil că şi aici rigidizarea peretelui aortic, datorită factorului emoţional, modifică datele.

b) **Proba Martinet**

Indicii hemodinamici nu au putut fi calculaţi imediat după terminarea efortului. Valorile prezentate de noi sînt culese în timpul perioadei de revenire la normal (min. 2, 3, 6) şi ca atare ele reflectă felul în care dispar perturbările produse de efort.

La toate grupele se observă în minutul doi şi trei după efort creşteri ale vitezei undei pulsatile, modulului de elasticitate, rezistenţei elastice, volumului sistolic, minut volumului, travaliul cardiac, indexului cardiac, tensiunii arteriale (maxime, minime, medii, diferenţiale), frecvenţei cardiace şi factorului de amortizare.

Scăderi prezintă rezistenţa periferică totală, durata sistolei, a diastolei şi a timpului de punere în tensiune.

Analiza datelor nu pune în evidenţă deosebiri calitative ale indicilor la cele trei grupe examinate, nici în primele minute ale revenirii şi nici tardiv.

Deosebirile cantitative ale indicilor la cele trei grupe păstrează caracteristicile constatate şi în repaus. Reflectarea mai fidelă a gradului de antrenament o găsim — ca şi în repaus — tot în comportarea travaliului cardiac, perioadei de punere în tensiune şi factorului de amortizare.

Rezistenţa periferică totală se alătură la aceştia, fiind cu atît mai mare cu cît gradul de antrenament este mai ridicat, dat fiind că efortul din probă a produs tulburări periferice invers proporţionale cu gradul de antrenament (efortul a înlăturat probabil factorul emoţional şi a adus rezistenţa periferică totală a grupei de sportive mediu antrenate la valori intermediare între celelalte două grupe).

Modificările produse de efort asupra diferiţilor indici hemodinamici se atenuează treptat, revenind la normal aproape în întregime după şase minute de la terminarea celor douăzeci de genuflexiuni. Revenirea majorităţii indicilor către valorile din repaus se face cu atît mai repede cu cît gradul de antrenament este mai ridicat.

Datele noastre confirmă cercetările anterioare făcute în alte probe de efort de numeroşi cercetători şi permit înţelegerea mai completă a modificărilor de puls şi tensiune observate în probele funcţionale obişnuite în medicina sportivă.

Efortul efectuat este în general acelaşi pentru toate grupele examinate. Modificările hemodinamice depind de posibilităţile de adaptare ale persoanelor care alcătuiesc grupele respective.

Tensiunea arterială depinzînd de un complex de factori nu exprimă decît rezultatul interacţiunii acestor factori. Aşa se explică de ce aceleaşi valori tensionale pot rezulta din mecanisme hemodinamice de adaptare foarte deosebite.

Grupele noastre prezintă exemple concludente de acest gen. Grupa de martore şi cu cea de sportive bine antrenate au în minutul 3 după efort aceleaşi valori tensionale. Martorele realizează tensiunea prin minut volumul mult crescut (mărirea frecvenţei), creşterea rezistenţei elastice şi scăderea rezistenţei periferice totale. Sportivele bine antrenate prezintă debitul pe minut mult mai mic (frecvenţă scăzută), rezistenţa elastică mai mică şi rezistenţă periferică totală ridicată. Mecanismele de adaptare ale sportivelor bine antrenate sînt deci de calitate superioară, ele permiţînd aparatului cardiovascular să

lucreze mult mai economic. La sportivele cu grad mediu de antrenament, deşi debitul pe minut este mai mic decît la martore, totuşi reglarea rezistenţelor circuitului sanguin se face mai puţin perfect decît la sportivele bine antrenate.

Valorile crescute ale tensiunii arteriale maxime observate la această grupă se datoresc creşterii rezistenţei elastice şi a rezistenţei periferice totale. Tensiunea arterială minimă are aceleaşi valori ca la celelalte două grupe, pentru că acţiunea de scădere a minimei prin creşterea rezistenţei elastice este anihilată de creşterea rezistenţei periferice totale.

Sportivele mediu antrenate au tensiunea arterială mai mare decît grupa martoră prin faptul că scăderea minut volumului este supracompensată de creşterea rezistenţei elastice şi a celei periferice. Tensiunea arterială este mai ridicată decît la grupa de sportive bine antrenate din cauză că minut volumul este mai mare decît la acesta (influenţa rezistenţei elastice care are valoare mai mare la sportivele mediu antrenate este compensată de cea a rezistenţei periferice totale, care este mai ridicată la sportivele cu grad ridicat de antrenament).

Modificările tensionale observate de noi la cele trei grupe se datoresc deci variaţiei în sensuri diferite a rezistenţei elastice, rezistenţei periferice totale şi a minut volumului. Variaţiile minut volumului sînt determinate de comportarea frecvenţei cardiace, volumul sistolic neprezentînd deosebiri semnificative între cele trei grupe examinate, atît în stare de repaus cît şi după efort.

Ansamblul datelor pune în evidenţă în mod clar o comportare hemodinamică la efort cu atît mai economică, cu cît gradul de antrenament este mai ridicat. *Valorile minut volumului ale raportului de amortizare, ale travaliului* şi *indicelui cardiac* sînt *invers proporţionale cu gradul de antrenament.*

Rezistenţa periferică totală, durata punerii în tensiune a muşchiului cardiac, *durata sistolei mecanice* care sînt *direct proporţionale* cu gradul de antrenament pledează şi ele pentru adaptări cardiace şi vasculare de calitate superioară produse prin antrenament.

Probe funcționale cardiace pentru aprecierea capacității de efort și urmărirea efectelor antrenamentului în jocurile sportive

(I)

Dr. TRAIAN DUMITRESCU
șef de lucrări la catedra de fiziologie a I.C.F.

Lucrarea de față, rod al observației și muncii îndelungate de medic sportiv, caută să contribuie la stabilirea unor metode unitare de control și urmărire științifică a antrenamentului în jocurile sportive. Considerăm utile rîndurile de mai jos pentru medici sportivi, antrenori, profesori de educație fizică etc.

Ca medic al diferitelor loturi reprezentative (fotbal, canotaj, rugbi, baschet, box, atletism etc.), pentru urmărirea comportării aparatului cardiovascular și a organismului, în diferite perioade de pregătire a sportivilor, ca și pentru stabilirea în acest timp a capacității de efort a sportivului, am asociat și experimentat două metode de examinare executate în cursul aceleiași zile:

a) examenul și analiza comportării aparatului cardiac după un *efort standard* executat în cabinetul medical, în camera sportivului sau la terenul de sport (probă funcțională cardiacă adaptată pentru examenul sportivilor);

b) *sondajul sau examenul funcțional cardiac* (înainte, în timpul și după efortul specific de joc) în vederea urmăririi răspunsului organismului în efortul maximal, specific, în scopul aprecierii gradului de pregătire fizică a sportivului.

Este cunoscut că în urma efortului repetat în antrenamente, pe baza noilor reflexe și a noilor corelații stabilite între actul motric și funcțiunile diferitelor aparate și sisteme solicitate de efort, se obține o adaptare a acestor funcțiuni, ceea ce are drept rezultat o scădere a cheltuielilor energetice, organismul lucrînd mult mai economic și în același timp mărindu-și apreciabil capacitatea de efort.

Prin probele funcționale enunțate mai sus, cu toate că se examinează numai comportarea aparatului cardiovascular, ne putem da seama de gradul de adaptabilitate la efort a jucătorului, de nivelul pregătirii fizice generale și ne ajută în același timp să descoperim semnele de oboseală sau de supraantrenament, de multe ori chiar înainte ca acestea să se fi instalat definitiv. Aceasta, întrucît aparatul cardiovascular contribuie la normala funcționare a fiecărui organ sau aparat solicitat de efortul depus, deci prin studiul comportării circulației în efort, putem aprecia indirect interacțiunea între organe și sisteme.

Examenele statice făcute asupra aparatului cardiovascular la un sportiv perfect sănătos nu ne spun prea mult și nu ne pot da indicații suficiente pentru conducerea antrenamentelor. In sport este necesar deci a apela la un criteriu *„dinamic"* care — după experiența noastră — repetat în diferite perioade ale antrenamentului, ne poate furniza o serie de date prețioase pentru planificarea și dozarea eforturilor în antrenament, alternarea repausului recuperator, întreruperea efortului etc.

Experiența noastră în urmărirea medicală a sportivilor de performanță ne-a întărit convingerea că aplicarea corectă și repetată a celor două metode de investigație arătate mai sus, bineînțeles cu respectarea normelor pe care le vom descrie mai departe și mai ales *interpretîndu-le adecvat*, ne-au dat întotdeauna date pozitive în aprecierea capacității de efort a sportivilor și — ceea ce este important — că foarte rar aceste metode nu au corespuns scopului urmărit.

Prof. Chailley-Bert, la Congresul de medicină sportivă din iunie 1956 de la Luxemburg, a spus în esență că „40 de ani de cercetări cu cele mai complete metode de laborator nu au făcut decît să confirme valoarea și utilitatea probelor funcționale cardiace întrebuințate în practica sportivă".

Am ales aceste două metode de examinare din mai multe motive: sînt cele mai accesibile, adecvate jocurilor sportive, rapid aplicabile, agreate de sportivi, nu necesită ca aparatură decît un cronometru și un aparat de măsurat tensiunea și — mai ales — pentru faptul că examinarea poate fi făcută în orice loc (chiar și în cabinele jucătorilor sau pe terenul de joc). În stadiul actual al controlului medical al sportivilor sînt cunoscute examene mai complete ca cele două probe funcționale folosite de noi, dar aparatura complicată necesară (probe hemodinamice fizicale, radiologice, electrocardiograme, schimburi gazoase etc.), calculele greoaie ale rezultatelor și examinarea și interpretarea datelor, fiind făcută de alți specialiști decît de către medicul sportiv care-l cunoaște pe sportiv și îi urmărește și comportarea pe teren, ne-au fixat și mai mult la cele două probe utilizate curent de noi.

În cazurile „problemă", cînd prin aceste metode de explorare nu se poate stabili cu certitudine tulburarea funcțională prezentată de sportiv în urma efortului depus (standard sau cel de pe terenul de joc), putem apela cu ușurință la examene complimentare de laborator (electrocardiograme, probe hemodinamice etc.), care să ne elucideze cazul și să ne indice calea de urmat. Într-un număr de 19 examinări făcute asupra sportivilor (fotbal, box, pentatlon modern și atletism) împreună cu dr. I. Ștefan de la Secția de cercetări medico-sportive din Spitalul Colțea, asociind și cercetările clinico-fiziologice cu ajutorul radiokimogramei, electrocardiogramei, probelor hemodinamice etc., majoritatea acestor cercetări au confirmat în bună măsură utilitatea probei și justețea concluziilor trase de noi în baza probelor funcționale cardiace folosite.

Pentru a obține date utile conducerii antrenamentului, atît proba funcțională de cabinet (30 genuflexiuni în 45 secunde) cît și sondajul specific de pe terenul de joc, *trebuie repetate de cîteva ori pe întreaga perioadă de antrenament sau de observație medicală a sportivului (la cel puțin 5—6 zile), iar datele obținute la ultima examinare comparate cu examinările anterioare.* Se va proceda cu rezultatele acestor examene periodice la fel cum am înscris și interpretat datele (puls, spirometrie, greutate etc.) din *jurnalul de autocontrol.* O singură examinare izolată făcută într-o perioadă de pregătire (competițională, lot de pregătire, antrenamente speciale) nu ne va da decît situația de moment (la data fixă a acestui examen) a capacității funcționale cardiace, în timp ce examenele repetate în decursul unei perioade de antrenament și coroborarea acestor date între ele, ca de exemplu într-un grafic, ne va da posibilitatea de a urmări: *stabilirea progresivă a indicilor funcționali ai stării de antrenament, îmbunătățirea și menținerea acestora pe întreaga perioadă de timp sau eventualele tulburări* apărute în comportarea indicilor funcționali cardiaci. Anomalii în comportarea acestora apar în stări de oboseală, încordare nervoasă susținută, instalare a supraantrenamentului sau, cum am observat frecvent, chiar în urma nerespectării condițiilor de viață sportivă (odihnă insuficientă, alcool, excese de orice fel etc.). În unele loturi de pregătire a echipelor reprezentative ale R.P.R. am procedat în acest fel, iar rezultatele obținute, legate și de comportarea sportivului pe teren (discutate și analizate cu antrenorii loturilor), au fost foarte utile în *vederea planificării și conducerii individualizate* a antrenamentelor.

Prin aceste metode au fost examinați complet în ultimii ani din loturile sportive, dintr-un număr de 132 sportivi, 23 jucători de fotbal, 19 jucători de rugbi, 10 jucători de baschet și din sportivii de la I.C.F. 6 jucători de handbal, efectuîndu-se un număr de 318 probe funcționale cardiace de cabinet și 102 sondaje fiziologice în efortul specific de joc (jocuri de verificare).

Descrierea probei funcționale cardiace de cabinet sau de laborator

Din numărul mare de probe funcționale cardiace existente am ales și experimentat o combinație din probele lui Martinet-Pachon, Crampton, Ruffier, adaptate la nevoile controlului medical al sportivilor, după următoarea metodică de desfășurare:

1. *Cifrele de bază* pentru puls și tensiune arterială în repaus și în picioare cît și după efortul nespecific (genuflexiuni) se iau dimineața la scularea sportivului, în poziția culcat și după ce acesta s-a dat jos din pat. Astfel se procedează în

centrele de pregătire, şcoli, loturi reprezentative etc. Pentru ceilalţi sportivi se iau tot dimineaţa (pe nemîncate) între orele 7,30—10 după ce au stat în repaus culcaţi (relaxaţi) în cabinetul de examinare 15—20 minute. Se recomandă aceste măsuri pentru a evita factorii fiziologici ce ar putea modifica cifrele de bază ale indicilor funcţionali ca: emoţii, efort fizic, digestie, temperatură variabilă, enervare, diferiţi alţi excitanţi etc.

Numărarea pulsului pe 15 secunde, atît în poziţia culcat cît şi în poziţia stînd *(cifre de repaus sau bazale)*. Se repetă numărarea pulsului de 2—3 ori, pînă obţinem cifre stabile, care înmulţite cu 4 ne vor da frecvenţa cardiacă pe un minut (clino sau ortostatic). Din aceleaşi poziţii se procedează şi cu determinarea tensiunii arteriale, avînd grijă ca brăţara să fie bine şi la fel de strînsă la toate examenele, pusă întotdeauna pe braţul stîng şi păstrată tot timpul probei funcţionale pe braţ.

După determinarea indicilor circulatori culcat, se recomandă sportivului să se ridice fără prea multe contracţii musculare în poziţia şezînd pe marginea patului sau banchetei de examen, poziţie pe care o va păstra 1 minut, după care se ridică uşor în picioare, poziţie ce se va păstra liniştit 1—2 minute (trecerea deci de la poziţia culcat la cea în picioare se face astfel treptat). Se repetă determinarea pulsului şi a tensiunii arteriale, respectîndu-se aceleaşi indicaţii ca şi în poziţia culcat. Recomandăm să se observe şi să se noteze la determinarea pulsului şi tensiunii arteriale în aceste două poziţii — ca de altfel şi în celelalte etape ale examinării — următoarele date: *intensitatea modificărilor, stabilitatea frecvenţei pulsului şi a tensiunii arteriale* (puls pe cele 15 sec regulat, bine bătut sau în salve, aritmic, instabil ca număr; la fel şi tensiunile instabile), *raportul între puls şi tensiune etc.* În urma acestor comportări sau variaţii se vor trage la terminarea examenului o serie de concluzii utile pentru determinarea adaptabilităţii şi comportării aparatului circulator în efort.

În tabelul nr. 1 sînt prezentate valorile medii ale pulsului şi ale tensiunii arteriale (culcat şi în picioare) la componenţii a 4 echipe reprezentative de jocuri sportive, examinaţi de noi şi de Dispensarul central pentru sportivi în ultimii ani.

Tabelul nr. 1

Disciplina sportivă (loturi reprezentative [1])	Puls pe minut [2]			Tensiunea arterială în mm Hg								
				culcat			în picioare			diferenţa		
	culcat	în picioare	diferenţa	Mx.	Mn.	Dif.	Mx.	Mn.	Dif.	Mx.	Mn.	Dif.
Fotbal (56)	59 (44—80)	68 (50—88)	+9	122	78	44	125	80	45	+3	+2	+1
Baschet (35)	61 (50—80)	71 (58—88)	+10	125	70	55	130	78	52	+5	+8	−3
Volei (17)	62 (52—76)	72 (56—84)	+10	120	71	49	127	79	48	+7	+8	−1
Rugbi (29)	64 (50—74)	72 (68—86)	+8	128	80	48	134	85	49	+6	−5	+1

1) Cifrele în paranteză reprezintă numărul total de sportivi examinaţi.
2) Cifrele în paranteză reprezintă respectiv datele minime şi maxime obţinute în timpul examinărilor.

Datele referitoare la puls şi tensiune arterială obţinute în poziţia ortostatică ne servesc pe de o parte la determinarea *valorilor şi stabilităţii acestora, caracteristice individului antrenat,* iar pe de altă parte studiului *probei ortostatice.*

2. *Proba ortostatică,* nu reprezintă o probă funcţională pentru determinarea capacităţii de efort a aparatului cardiovascular, ci mai mult un test de verificare a stării de tonus a sistemului nervos vegetativ. La un individ bine pregătit din punct de vedere fizic, la trecerea din poziţia culcat (poziţie în care există un echilibru vege-

tativ cu predominanță vagotonică) în poziția în picioare, echilibrul se deplasează foarte puțin către sistemul simpatic.

Modificările frecvenței cardiace și ale tensiunii arteriale în proba clino-ortostatică la sportivii bine antrenați sînt reduse. Acest echilibru vago-simpatic este în funcție de starea generală a sportivului și de gradul lui de pregătire. Sportivii care au avut o pregătire de durată, metodică și adecvată particularităților morfo-funcționale, prezintă o mare stabilitate sau modificări foarte ușoare la trecerea din poziția culcat în poziția în picioare.

Spre exemplificare, tabelul nr. 2 arată comportarea indicilor circulatori în proba ortostatică la cîțiva sportivi foarte bine pregătiți (în perioada de „formă sportivă").

Tabelul nr. 2

Sportivul examinat	Disciplina sportivă	Frecvența cardiacă			Tensiunea arterială în mm Hg		
		culcat	în picioare	diferența	culcat	în picioare	diferența
C. Cor.	baschet	62	66	4	120/65	130/70	+10/+5
S. I.	volei	56	64	8	125/85	135/90	+10/+5
P. I.	fotbal	48	54	4	110/70	115/75	+ 5/+5
M. V.	rugbi	58	66	8	120/70	125/70	+ 5/0
C. I.	handbal	52	62	10	115/65	120/60	+5/—5

În momentul cînd apar semne de oboseală, tensiune nervoasă crescută, supra-antrenament și — implicit — o capacitate de efort scăzută, echilibrul vegetativ în proba clino-ortostatică se strică, deplasîndu-se mai mult către simpaticotonie, ceea ce se manifestă printr-o creștere a frecvenței cardiace în repaus și după ortostatism ca și modificări ale tensiunii arteriale (creștere moderată a tensiunii arteriale maxime și minime și mai ales scăderea tensiunii diferențiale).

Pentru a depista aceste modificări ale comportării frecvenței cardiace și tensiunii arteriale care survin de obicei înainte de apariția semnelor obiective ale oboselii acumulate sau supraantrenamentului, este necesar, după cum am specificat mai sus, ca examenul aparatului cardiovascular să se facă (în perioadele de antrenamente intense) la interval de 5—6 zile. Datele obținute în aceste examene succesive să fie apoi comparate între ele.

Recomandăm ca indicii cardiovasculari măsurați în poziția clino-ortostatică să fie scrișI pe o hîrtie milimetrică la fel ca datele luate pentru jurnalul de autocontrol. Procedînd astfel apare foarte clar momentul cînd echilibrul vegetativ se strică și durata persistenței modificărilor, putîndu-se face apoi cercetări mai amănunțite pentru depistarea cauzelor (vezi lucrarea „Contribuții la studiul fiziologiei în jocul de fotbal", din revista „Cultură Fizică și Sport" nr. 4 din 1955).

Cercetările electrocardiografice făcute de dr. L. Komadel din Bratislava, concomitent cu proba clino-ortostatică comunicate la Congresul de medicină sportivă de la Luxemburg din mai 1956, au confirmat cercetările noastre publicate în revista amintită mai sus.

În cercetările noastre făcute asupra sportivilor enumerați mai sus ce practicau diferite jocuri sportive, cu o activitate îndelungată, bine pregătiți din punct de vedere tehnic și fizic, am constatat următoarele:

a) o diferență în plus de 4—10 pulsații pe minut a frecvenței cardiace între poziția culcat și în picioare (măsurate în condițiile descrise mai sus) asociată cu o creștere sau scădere a presiunii arteriale (±) de 5—10 mm Hg, reprezintă un foarte bun echilibru vegetativ, consecință a antrenamentului bine condus;

b) o diferență în plus de 10—22 pulsații pe minut a frecvenței cardiace și o creștere sau scădere a presiunii arteriale (±) de 10—20 mm Hg reprezintă de asemenea o bună intrare în joc a mecanismelor regulatorii ale circulației cardiace și periferice, dar cu o ușoară simpaticotonie, semn al unui grad de instabilitate a

echilibrului vegetativ caracteristic sportivului insuficient antrenat, sau cu antrenament necorespunzător particularităţilor sale morfo-funcţionale;

c) o diferenţă în plus de peste 22 pulsaţii pe minut a frecvenţei cardiace şi o creştere sau scădere a presiunii arteriale (+) cu peste 20 mm Hg (aceasta bineînţeles la sportivii în plin antrenament), nu constituie o contraindicaţie pentru continuarea antrenamentului, dar sportivul respectiv trebuie supus unui atent control medical, revizuindu-se totodată programul său de pregătire, repausul, alimentaţia, viaţa sportivă etc. La aceşti sportivi se vor repeta probele ortostatice, se vor face sondaje în efortul specific şi diferite examene complimentare (electrocardiograma, probe hemodinamice, examene glandulare etc.) pentru a se preciza cauza tulburării prezentate.

In concluzie, proba ortostatică la sportivi bine antrenaţi (examinaţi în perioada de „formă sportivă") arată un echilibru vegetativ cu uşoară predominenţă vagotonică, caracterizat printr-o frecvenţă cardiacă scăzută şi prin stabilitatea frecvenţei cardiace şi a presiunii arteriale la trecerea din poziţia culcat în picioare (vezi tabelul nr. 1). *Bradicardia şi stabilitatea valorilor presiunii arteriale în timpul antrenamentului este expresia economiei cardiace şi a creşterii rezervelor potenţiale ale cordului.*

Proba de efort standard

Proba de efort standard constă din 30 genuflexiuni în timp de 45 secunde (efort nespecific) pe care sportivul o poate executa în cabinetul medical, în camera sa sau la nevoie chiar în cabina de la terenul de joc. In urma acestui efort depus de sportiv şi a examinării imediate a aparatului cardiovascular, putem descoperi — pe lîngă eventualele deficienţe anatomo-funcţionale ale acestui aparat — şi tulburări ale mecanismelor de reglare a funcţiei circulatorii sau tulburarea echilibrului şi corelaţiilor circulatorii (respiraţie, metabolism etc.) generate de stări de inadaptabilitate, oboseală, supraantrenament etc.

Din experienţă considerăm că proba cu 30 genuflexiuni în 45 secunde este cea mai corespunzătoare jocurilor sportive, în care efortul se caracterizează printr-un mare substrat emoţional, eforturi intense dar de scurtă durată, repetate, intercalate cu mici pauze. Celelalte probe funcţionale cardiace (Schneider, proba combinată, step-test etc.) adresîndu-se în special efortului ciclic prelungit (efort de fond din atletism, ciclism etc.), nu ne-au dat nouă cît şi la alţi cercetători indicaţii satisfăcătoare în jocurile sportive.

Proba funcţională cardiacă, judicios aplicată şi interpretată ne poate arăta indicii calitativi ai gradului de pregătire a sportivului. Efortul de 30 genuflexiuni în 45 secunde este destul de intens pentru a declanşa mecanismele regulatorii ale circulaţiei la un sportiv bine antrenat, este un efort scurt, riguros exact pentru fiecare determinare, simplu şi uşor de executat.

Caracteristicile mişcărilor din proba funcţională constituie o deprindere motrică perfect fixată prin activitatea fizică zilnică. Efortul cerut este în raport cu posibilităţile fiecărui individ fie că este înalt, scund, cu greutate corporală în exces sau în minus. Intreaga probă durează 4—6 minute, în timp ce celelalte probe amintite mai sus durează 15—25 minute.

Pentru ca proba de efort să dea cele mai corespunzătoare rezultate trebuie respectate anumite condiţii (ce vor fi anterior explicate celui examinat), fără de care cifrele obţinute sînt eronate:

— genuflexiunile să fie executate corect, în ritmul condus de examinator (30 în 45 secunde), trunchiul drept şi nu aplecat înainte, mîinile pe şold pentru a se evita sprijinul pe coapse sau mişcările inutile de braţe, genuflexiunile să fie complete, depărtînd în coborîre genunchii astfel ca la fiecare genuflexiune călcîiele să atingă şezuta; de asemenea, extensia în articulaţia genunchiului să fie completă la ridicare;

— se recomandă sportivului ca în timpul efortului să respire normal, o dată la 2—3 genuflexiuni şi în special să nu-şi ţină respiraţia sau, după efort, să respire prea profund.

Cercetările făcute de noi ne-au arătat că la cei care îşi blochează toracele în timpul probei, creşterea indicilor cardiorespiratori după efort este mai mare decît

atunci cînd execută efortul cu o respirație normal dirijată. De asemenea, la cei care respiră în mod intenționat foarte profund după terminarea efortului, revenirea la normal a indicilor circulatori este mai rapidă (corelația cardiorespiratorie).

★

Sportivul examinat executînd genuflexiunile cu brățara aparatului de tensiune pe braț, *imediat* după terminarea efortului se determină frecvența cardiacă și tensiunea arterială, pentru a avea *valorile de efort* (care se notează în fișa de examen).

Pentru studiul *timpului de revenire la normal* al indicilor cardiovasculari, dacă sînt 2 persoane care execută examinarea (antrenor și medic), una va măsura în continuare pulsul din 15 în 15 secunde, iar cealaltă tensiunea arterială în minutul 1, 3 și eventual 5, după indicațiile cronometrului care este lăsat să meargă în continuare (de la începerea examinării după efort).

În cazul cînd numai o singură persoană face examenul se va proceda în felul următor:

Valorile imediat după efort	Între secundele	1—15	determinarea	frecvenței cardiace	minutul 1
	„ „	15—30	„	presiunii arteriale	
	„ „	30—45	„	frecvenței cardiace	
	„ „	45—60	„	„ „	
Timpul de revenire la normal	între secundele	1—15	„	presiunii arteriale	minutul 2
	„ „	15—30	„	frecvenței cardiace	
	„ „	30—45	„	„ „	
	„ „	45—60	„	„ „	
	între secundele	1—15	„	frecvenței cardiace	minutul 3
	„ „	15—30	„	„ „	
	„ „	30—45	„	„ „	
	„ „	45—60	„	presiunii arteriale	

Dacă în intervalul de 3 minute indicii circulatori nu au revenit la normal și este necesar să se facă examinarea și în minutul 4, 5 sau 6, se va proceda la fel ca în minutul 3.

Datele obținute se vor dicta unui ajutor care le va trece pe fișa de examen, sau — în cazul cînd avem un singur sportiv de examinat — cifrele frecvenței cardiace și tensiunii arteriale găsite de medic, se vor dicta celui examinat pentru a le putea transcrie apoi la terminarea examinării.

Prezentăm datele indicilor circulatori la 2 sportivi în perioada de „formă sportivă" spre exemplificarea și fixarea etapelor examinării.

C. V. fotbalist, 26 ani (internațional)

Culcat = puls 56/min tensiune arterială 120/80
În picioare = „ 64/min „ „ 125/85
Imediat după efort = „ 108/min „ „ 160/60
Revenire la normal = minutul 1: 27, 25, 22, 20
= minutul 2: 18, 17, 16, 16 — tens. art. 140/90
= minutul 3: 16, 16 — tens. art. 125/85
Puls revenire la normal în 1, 3/4 minute
Tensiune arterială revenire la normal în 3 minute.

N. O. handbalist, 23 ani (internațional)

Culcat = puls 52/min tens. art. 115/80
În picioare = „ 58/min „ „ 120/75
Imediat după efort = „ 104/min „ „ 135/60
Revenire la normal = minutul 1: 26, 25, 23, 20
= minutul 2: 18, 17, 17, 15 — tens. art. 130/70
= minutul 3: 14, 14 — — „ „ 125/75
Puls revenire la normal în 2 minute.
Tensiune arterială revenire la normal în 4 minute.

Interpretarea datelor probei funcţionale de cabinet

Imediat după terminarea efortului ca şi pe întreaga perioadă de revenire la normal a indicilor am urmărit şi analizat următoarele situaţii:

1. *Intensitatea modificărilor frecvenţei cardiace şi tensiunii arteriale* raportate la cifrele de repaus în picioare. Prin studiul *tahicardiei absolute şi relative* după efort, putem trage indicaţii necesare pentru aprecierea gradului de adaptabilitate la efort a aparatului cardiovascular şi de pregătire fizică generală a sportivului. Prin *tahicardie relativă* de efort înţelegem valoarea globală a frecvenţei cardiace după efort (la sportivul amintit mai sus, C.V., 108 pe minut reprezintă *tahicardia relativă*). *Tahicardia absolută de efort* reprezintă numărul de contracţii în plus peste cifra de bază, sau cifra cu care creşte frecvenţa de repaus pentru a ne da tahicardia relativă-globală (în cazul C.V. tahicardia absolută este de 44 contracţii, care adăugate la frecvenţa de repaus 64 ne dă 108 pe minut sau tahicardia relativă).

Pe lîngă faptul că un sportiv bine antrenat şi cu o capacitate de efort crescută prezintă în repaus o frecvenţă cardiacă redusă (bradicardia de antrenament), comparativ, în urma aceluiaşi efort executat de un sportiv insuficient antrenat, *sportivul bine antrenat prezintă după efort o tahicardie relativă scăzută şi o creştere a tahicardiei absolute*. La indivizii neantrenaţi şi deci neadaptaţi la efortul fizic, se observă din contră o creştere a tahicardiei relative însoţită de o scădere a tahicardiei absolute, aceasta se datoreşte faptului că neantrenaţii nu prezintă în repaus bradicardia caracteristică sportivilor antrenaţi. După efort la baschetbaliştii examinaţi media tahicardiei era de 106 pe minut, la fotbalişti 110 pe minut, iar la rugbişti 116 pe minut.

Imediat după efort, la sportivii examinaţi am observat că tensiunea arterială maximă creşte moderat (de la 20—40 mm Hg) iar minima rămîne neschimbată sau scade chiar, astfel că presiunea diferenţială creşte. La sportivii neatrenaţi sau cu o scăzută capacitate de efort se observă următoarele comportări ale tensiunii arteriale:

— creşterea tensiunii minime peste 10 mm Hg;

— creşterea moderată şi scăderea imediată a tensiunii maxime şi revenirea foarte încet la cifra de repaus;

— scăderea tensiunii diferenţiale faţă de cifrele de repaus.

2. *Analiza raportului între frecvenţa cardiacă şi tensiunea arterială* ne dă de asemenea indicaţii asupra comportării aparatului cardiovascular în efortul fizic. La sportivii bine antrenaţi, solicitările organismului la efort se realizează foarte economic (în raport cu sportivii neantrenaţi), hemodinamica este caracterizată printr-o uşoară accelerare a contracţiilor însă prin însemnate modificări tensionale ca: uşoară scădere a tensiunii minime, creşterea tensiunii maxime şi mai ales prin creşterea tensiunii diferenţiale — *tipul normotonic*. Cazurile sportivilor foarte bine pregătiţi C.V. şi N.O., ale căror valori circulatorii au fost prezentate mai sus, sînt concludente în această direcţie.

La sportivii „în formă" nu observăm de obicei un paralelism perfect între intensitatea modificărilor frecvenţei cardiace şi tensiunii arteriale. La cei insuficient antrenaţi sau cu o adaptabilitate scăzută a aparatului cardiovascular la efort, la care apare o scădere a economiei funcţionale cardiace, se observă o tahicardie crescută însoţită şi de modificări accentuate ale tensiunii arteriale (tipul distonic sau hipertonic).

Revenirea indicilor circulatori la normal

1. Pe baza cercetărilor noastre pe sportivii care erau bine antrenaţi, *revenirea la normal se face în mod rapid progresiv* şi în timp de $1^1/_2$—2 minute pentru frecvenţa cardiacă, iar pentru presiunea arterială după 3—4 minute. La sportivii neantrenaţi, la cei cu adaptabilitate tulburată din cauza suprasolicitărilor fizice sau psihice (de exemplu stare de supraantrenament) timpul de revenire la normal al indicilor circulatori este mult crescut, necesitînd pentru puls peste 3 minute, iar pentru presiunea arterială peste 5 minute.

2. *Stabilirea indicilor și modul lor de revenire la normal,* ne poate da încă o serie de indicații asupra comportării în efort a aparatului circulator, care legate de celelalte observații ne furnizează date complimentare de apreciere a pregătirii fizice a sportivului.

Sportivii antrenați se caracterizează față de cei neantrenați printr-o bună stabilitate a indicilor cardiovasculari în etapele examinării și revenirii la normal. La aceștia revenirea se face în mod progresiv (descreștere progresivă) după o curbă ușor descendentă, nu în formă neregulată ca la cei neantrenați sau în stare de supraantrenament. La neantrenați, în cifrele pulsului ca și ale tensiunii arteriale măsurate din 15 în 15 secunde, se observă neregularități, creșteri succesive, aritmii, puls în salturi etc. Aceasta pentru motivul că la cei antrenați, prin antrenamente adecvate, se adaptează funcțiunea circulatorie care capătă o caracteristică de economie și o mai bună stabilitate.

Criteriul mondial al tineretului la scrimă

Prof. NICOLAE NICOLAU
antrenor de scrimă
şi RENATO ILIESCU
ziarist

Între 4—7 aprilie a. c. s-a desfăşurat în sala Floreasca, în organizarea Federaţiei romîne de scrimă, cea de a IX-a ediţie a Criteriului mondial al tineretului, la care au participat 140 de trăgători din 16 ţări.

Această competiţie, inaugurată modest în anul 1950 printr-un concurs la o singură probă (floretă băieţi), a luat amploare an de an, ajungînd curînd să corespundă scopului pentru care a fost organizată: orientarea atenţiei federaţiilor naţionale de scrimă spre tineret.

Un scurt istoric al celor nouă ediţii ne permite să desprindem unele aspecte ale evoluţiei scrimei în diferite ţări. Astfel, primele patru ediţii au fost dominate de trăgătorii francezi şi italieni (o singură excepţie, sabrerul polonez Zablocky campion în anul 1950), demonstrînd o stare de fapt existentă atunci pe plan internaţional: diferenţa de valoare dintre scrima practicată în apusul Europei şi cea din răsăritul continentului nostru. Dar, după ce ediţiile din 1954—1956 afirmă pe plan mondial tînăra generaţie a trăgătorilor maghiari (Gyuricza, Kelemen, Szerencsés, Fülöp, Mendelényi, Rejtö etc.) şi elimină în acelaşi timp pe trăgătorii francezi de pe primele trei locuri, ediţia din anul 1957 schimbă pe de o parte raportul de forţe dintre apus şi răsărit în favoarea ţărilor răsăritene, iar pe de altă parte marchează o creştere accentuată a numărului de concurenţi şi egalează pronunţat valoarea trăgătorilor din diferite ţări. Astfel, cei 12 medaliaţi (primii trei din fiecare probă) reprezentau şase ţări diferite: Ungaria, U.R.S.S., Italia, Polonia, R. F. Germană şi Belgia.

La Varşovia, în anul 1957, au apărut primele rezultate concrete ale muncii serioase de recrutare şi de instruire dusă în U.R.S.S., R. F. Germană, R. P. Romînă şi alte ţări. Totodată, analiza tehnică a ediţiei a VIII-a a Criteriului a arătat valori sensibil egale între finalişti şi chiar între aceştia şi unii semifinalişti, lăsînd să se întrevadă că următoarele ediţii sînt deschise surprizelor şi că outsiderii pot răsturna calculele hîrtiei pe măsură ce capătă mai multă rutină de concurs.

Aceste concluzii impuse de întrecerile de la Varşovia şi-au găsit confirmarea în anul 1958 la Bucureşti. Statistica concursului sistematizată pe ţări, probe şi tururi, din tabelul 1, arată că:

— La tineret, U.R.S.S. a trecut cu autoritate în fruntea ierarhiei mondiale: a avut finalişti la toate probele, 8 faţă de 4 cîţi au avut Ungaria şi Italia, cel mai mare număr de semifinalişti (11), doi campioni etc.

— R. P. Romînă a trecut în grupul ţărilor fruntaşe alături de R. P. Ungară, Franţa, Italia şi R. F. Germană. Ţinînd seama de faptul că la sabie, unde nu există încă arbitraj electric, clasificarea în finală poate să nu corespundă întru totul valorii reale a trăgătorilor, clasificarea ţării noastre (fără finalist la această probă) alături de Franţa şi Italia (care au avut cîte doi finalişti la sabie) este cu totul justificată.

— Ca omogenitate pe patru probe, întîietatea o deţine Uniunea Sovietică, urmată de Romînia, Italia şi Franţa (cu finalişti la trei probe), Ungaria, R. F. Germană şi Luxemburg (cu finalişti la două probe), Republica Arabă Unită (cu acelaşi trăgător finalist la două probe) ş. a.

— Clasificarea de finalist au obţinut-o trăgători din 11 ţări, ceea ce denotă o nouă creştere a valorii tinerilor trăgători în majoritatea ţărilor europene.

— Sînt rămase în urmă din punct de vedere valoric cu aproximativ cinci ani: Cehoslovacia, Danemarca, R. D. Germană şi Iugoslavia.

Desfăşurarea concursului a demonstrat că din cei 43 de concurenţi participanţi în primul tur, 30 au fost de forţe sensibil egale. Tocmai de aceea,

Tabel numeric al participanţilor pe ţări, probe şi calificare în tururi

Nr. crt.	Ţara	Floretă masculin				Floretă feminin			Spadă			Sabie				Total	
		1/8	1/4	1/2	Finalişti	1/4	1/2	Finalişti	1/4	1/2	Finalişti	1/8	1/2	1/2	Finalişti	1/2	Finalişti
1	R. Arabă Unită	3	2	2	1	—	—	—	2	1	1	—	—	—	—	3	2
2	Austria	3	2	—	—	3	2	—	3	2	—	3	2	1	1	5	1
3	R. Cehoslovacă	3	—	—	—	3	—	—	1	—	—	1	—	—	—	—	—
4	Danemarca	1	—	—	—	1	—	—	—	—	—	1	—	—	—	—	—
5	Elveţia	3	2	—	—	—	—	—	2	1	—	1	—	—	—	1	—
6	Franţa	3	3	2	1	2	—	—	3	2	1	3	3	2	2	6	4
7	R. D. Germană	3	1	/	/	2	—	—	2	—	—	2	—	—	—	—	—
8	R. F. Germană	3	3	—	—	3	3	2	3	3	1	3	2	—	—	6	3
9	Italia	3	3	—	—	3	1	1	3	1	1	3	3	2	2	4	4
10	Iugoslavia	3	—	—	—	2	—	—	1	1	—	2	—	—	—	1	—
11	Luxemburg	3	2	1	1	2	2	1	2	1	—	—	—	—	—	4	2
12	Olanda	—	—	—	—	1	1	1	—	—	—	—	—	—	—	1	1
13	R. P. Polonă	3	2	1	—	—	—	—	3	3	1	3	1	1	—	5	1
14	R. P. Romînă	3	3	2	1	3	2	1	3	1	1	3	3	1	—	6	3
15	R. P. Ungară	3	2	2	2	3	2	—	3	1	—	3	3	2	2	7	4
16	U. R. S. S.	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	11	8
	Total	43	28	12	8	31	16	8	34	20	9	31	20	12	8	60	33

— Pe plan mondial scrima nu s-a extins în afara Europei şi a bazinului mediteranean.

Floretă băieţi

Formula adoptată de directoratul tehnic a impus eforturi serioase din partea trăgătorilor, deoarece din sferturi de finală în semifinale au trecut numai 3 din 7 concurenţi, iar în semifinale, seriile fiind alcătuite numai din 6 trăgători, orice înfrîngere periclita calificarea pentru finală.

proba de floretă juniori — comparată cu celelalte trei probe — păstrează o oarecare superioritate în privinţa valorii tehnice şi, mai ales, tactice.

Unii dintre concurenţi (fraţii Kamuthi, Jean Link şi Georges Pellaton), cunoscînd stilul de luptă al unor adversari, şi-au permis să reducă la minimum timpul necesar studierii adversarului, trecînd la frazele de luptă efectivă prin acţiuni de pregătire scurte, pe baza cărora au urmărit crearea condiţiilor favorabile de timp şi distanţă. Spre exemplu, L. Kamuthi l-a învins pe

Cavin cu 5—0 făcînd prize de fier pe pornirea lentă a acestuia.

Deşi în totalitatea lor trăgătorii ajunşi în semifinală au un bagaj complet de procedee tehnice, totuşi mulţi au arătat preferinţă pentru unele procedee pe care — probabil — individualizarea pregătirii le-a indicat ca cele mai eficace. Spre exemplu Link, cîştigătorul probei, a impus adversarilor o uşoară relaxare psihică şi neuromusculară prin menţinerea unei distanţe mari din care normal nu se putea ataca cu fandare. Şi totuşi, atacurile fulgerătoare pe care le-a declanşat de la această distanţă s-au soldat aproape regulat cu lovitură recepţionată de adversarul surprins. Aschkar, dezavantajat de talia sa mică, a suplinit această deficienţă realizînd condiţii de luptă apropiată prin acţiuni pregătitoare foarte mobile, variate şi cu o deosebită notă personală, dintre care unele se asemănau cu jocul de picioare al boxerilor. De asemenea, Tănase Mureşanu, trăgător tehnic cu o linie precisă şi fermă şi cu un excelent simţ al timpului, a soluţionat multe fraze de luptă prin opriri şi remize.

Caracterizînd în general proba putem afirma că :

— Majoritatea juniorilor care au participat sînt posesorii unei tehnici superioare şi complete.

— La trăgătorii maghiari şi sovietici s-a observat o deosebită atenţie faţă de închiderea liniei în atac şi mai ales în riposte după paradă, pentru a elimina posibilitatea opririlor şi a remizelor.

— In special la trăgătorii din apus au apărut unele tendinţe de deplasare variată pe planşă, ca amplitudine, ritm şi sens, cu scopul de a surprinde pe adversar ca timp şi distanţă. (Procedeul este destul de riscant, deoarece permite adversarului să fructifice — în caz de neatenţie — timpul şi distanţa create la un moment dat prin aceste deplasări).

— Unii trăgători au o maturitate de gîndire şi o inteligenţă creatoare în domeniul tactic care lasă să se întrevadă mari posibilităţi de afirmare în anii următori. Astfel, duelul tactic dintre Kamuthi şi Link în finală şi baraj, cîştigat de campion cu concursul antrenorului francez Cottard, a demonstrat fraze de o înaltă subtilitate şi mare putere de creaţie. Reamintim că pînă la asaltul din finală dintre Kamuthi şi Link, ultimul cîştigase prin atitudini ofensive premergătoare acţiunilor de luptă, ceea ce îi permitea ca prin retragerea adversarului să obţină distanţa necesară atacului cu pas-fandare. In asaltul din finală Kamuthi a găsit antidotul prin răspuns ofensiv la pregătirile lui Link, ceea ce a determinat o luptă apropiată în care Kamuthi a fost superior. La 3—0 pentru Kamuthi, Link a cerut schimbarea floretei şi a avut un scurt schimb de cuvinte cu antrenorul francez. Rezultatul : Link a adoptat o nouă tactică, obţinînd distanţa mare prin retragere după preparaţii ofensive. Astfel s-a ajuns de la 3—0 la 4—4. Link pierde însă, probabil din neatenţie. La barajul intervenit, Link a aplicat cu mai multă abilitate noul său procedeu tactic care, surprinzător, rămăsese nesezisat de Kamuthi. Rezultatul a fost o victorie uşoară obţinută de Link : 5—1. Am insistat asupra acestui asalt, socotindu-l drept o lecţie cu conţinut tactic de înaltă clasă.

O scurtă caracterizare a trăgătorilor romîni arată următoarele :

Tănase Mureşanu este foarte tehnic, judecă bine adversarii şi frazele şi este prompt în contraatacuri. I se poate reproşa doar ultima acţiune din asaltul cu Link cînd, la 4—4, a plecat complet nepregătit, exteriorizînd o manifestare a caracterului său : lipsa de stăpînire în momentele decisive. Această deficienţă nu mai poate fi pusă pe seama tinereţii, faţă de vechimea care o are în acest sport. In comparaţie cu principalii săi adversari nu are încă suficientă rutină de concurs. Astfel se explică de ce nu a fost capabil să sezisеze faptul că arbitrul italian Tosti refuză să acorde prioritate opririlor atunci cînd au fost făcute în timp bun. In această situaţie avea datoria ca cel puţin în asalturile conduse de Tosti să renunţe la acest procedeu.

Atilla Csipler a fost eliminat în semifinală, datorită faptului că a înregistrat o victorie mai puţin decît cei care s-au calificat. Această victorie o putea obţine, dar din neatenţie şi cu un oarecare concurs din partea arbitrului a pierdut-o, deşi a condus la un moment dat cu 4—0 în asaltul decisiv. In cazul lui desprindem două observaţii principale : 1) Nu ştie să lupte, nu se poate concentra atunci cînd scorul este 4—4

şi urmează tuşa decisivă (aşa a pierdut asalturile cu Pellaton, Rumin şi Wojda); 2) Dorinţa de a învinge îl determină să tragă în forţă, diminuînd la maximum celelalte calităţi cerute de victorie: stăpînirea de sine, luciditatea în judecarea frazelor etc. De asemenea, socotim că trebuie să renunţe la unele procedee tehnice de luptă însuşite prin imitaţie şi necorespunzătoare structurii sale psihice şi fizice (de exemplu poziţia lui Fülöp).

Sorin Poenaru a tras timorat şi cu acţiuni stereotipe. S-a simţit lipsa de pregătire timp de cîteva luni. Pentru a atinge performanţele de care este capabil cu calităţile sale este indicat să pună la baza acţiunilor de luptă mai multă imaginaţie.

Floretă fete

Formula de disputare prin care jumătate din numărul trăgătoarelor au părăsit întrecerea din primul tur a dat naştere unei lupte îndîrjite, presărată cu unele surprize şi cu foarte multe emoţii de-a lungul celor 10 ore de concurs. Sferturile de finală, cu neplăcuta perspectivă pe care o ofereau (eliminarea din primul tur), au fost piatra de încercare a concursului. In această etapă am asistat la serii în care, la jumătatea desfăşurării lor, „sabia lui Damocles" ameninţa aproape pe toate participantele.

De remarcat este faptul că această luptă epuizantă s-a purtat la un nivel tehnic foarte înalt. Explicaţia o găsim în faptul că astăzi pe plan mondial junioarele sînt egale senioarelor.

Spre deosebire de floretă băieţi, unde repartizarea pe serii a fost foarte judicioasă, aici directoratul tehnic nu s-a dovedit inspirat.

Astfel, în prima serie a semifinalei 7 din cele 8 trăgătoare erau îndreptăţite să ajungă în finală, în timp ce în seria a II-a doar 5 concurente puteau să aibă justificate asemenea veleităţi. Consecinţa? Seria I a cerut trăgătoarelor un exces de efort fizic şi moral, ale cărui consecinţe s-au resimţit în finală şi căruia i-a căzut victimă Rejtö, cîştigătoarea ultimelor două ediţii ale Criteriului. Faptul că trăgătoarele calificate din seria a II-a a semifinalei (Zabelina, Klejweg, Flesch şi Mees) au ocupat în finală locurile 1, 2, 3 şi 5, în timp ce cele din seria I s-au clasat pe locurile 4, 6, 7 şi 8, nu reflectă superioritatea valorică a seriei a II-a, ci demonstrează epuizarea la care au ajuns trăgătoarele din seria I.

Şi la proba de floretă fete s-a depăşit criza manifestată la apariţia aparatului electric. S-au îmbogăţit procedeele tehnice şi s-a adaptat tactica de luptă la specificul impus de aparatul electric (perpendicularitatea loviturii, închiderea precisă a liniei de atac şi ripostă spre fierul advers, perfecţionarea remizelor şi opririlor etc.), eliminînd tendinţele iniţiale de transformare a floretei într-o spadă mai uşoară. Finala probei a fost dominată de Zabelina, care reprezintă tipul tinerei generaţii de scrimeri sovietici, selecţionaţi dintre juniorii cu excepţionale calităţi atletice, dintre cei dotaţi cu calităţi psihice absolut necesare marilor succese şi învingerii momentelor psihologice, dintre cei care pot fără dificultate să-şi însuşească o tehnică avansată. Campioana are multă fantezie dar în acelaşi timp trage foarte sobru, are un control riguros şi energic al lamei adverse şi declanşează acţiunile foarte hotărît în momentele cele mai prielnice.

Următoarele clasate — Klejweg, Flesch şi Mees — sînt inteligente, bune tacticiene şi precise în execuţie. Avem rezerve faţă de ascensiunea lui Flesch şi Mees deoarece au o conformaţie neatletică, care deja le îngreunează fandarea şi mobilitatea pe planşă. In schimb, italianca Bortolotti — exagerat de firavă — ne dezvăluie reversul medaliei: scrima, cu concursurile ei foarte grele, foarte lungi, pretinde dezvoltare atletică şi pregătire fizică excelentă.

Vorbind despre trăgătoarele noastre începem cu mezina Valeria Luttman, care a debutat cu succes. Este combativă şi-şi pune în valoare avantajul că este stîngace. Face în schimb abuz de scheme preconcepute şi este necesar să-şi îmbogăţească bagajul procedeelor tehnice.

Eliminarea Mariei Lutzki din primul tur trebuie privită ca o consecinţă a crizei de sciatică pe care a avut-o în zilele premergătoare competiţiei. De aceea orice comentariu asupra comportării ei nu-şi găseşte locul.

Şi acum despre marele semn de întrebare Olga Orban, cea care dacă ar avea coordonate forţa, calităţile şi potenţialul ar fi fără îndoială trăgătoarea numărul 1 a lumii.

Olga Orban s-a comportat invers decît Zabelina. A început concursul foarte slab, a strălucit apoi în semifinală cînd nu a pierdut nici un asalt, pentru ca să se prăbuşească în finală în momentele decisive. Enervarea de care a dat dovadă, demobilizarea cu care a primit unele greşeli de arbitraj, graba cu care a încercat să încheie o luptă grea, periculoasă, dezvăluie insuficienta sa pregătire psihică. Ea are însă şi unele defecte de tehnică a braţului (fandează cu braţul neîntins), are un bagaj tehnic şi mai ales tactic insuficient, iar la Criteriu nu a manifestat o pregătire fizică pe măsura cerinţelor şi a posibilităţilor ei de însuşire. Aceste observaţii trebuie să le accepte, iar cei din jurul ei trebuie să continue să acorde încredere şi atenţie acestui element născut parcă pentru scrimă.

Spada

Pînă în finală faptul cel mai demn de subliniat este succesul nostru repurtat prin micul Gurăth II, calificat prin baraj în dauna unuia dintre favoriţi, polonezul Gonsior.

Componenţa finalei şi modul cum evoluaseră pînă atunci cei nouă finalişti lăsau să se întrevadă o luptă dramatică între italianul Saccaro şi puternicul terţet sovietic.

Mai ales finala a oferit fraze de armă de o mare spectaculozitate, trăgătorii prezentînd stiluri de luptă diferite, în care au combinat ieşirile în timp şi opririle cu parade şi riposte, acţiunile pe braţul adversarului cu atacuri şi remize la corp, fandările cu fleşele şi eschivele, demonstrînd o concepţie îndrăzneaţă de luptă şi personalitate în pregătirea frazelor.

Din cele demonstrate pe planşă de protagoniştii probei desprindem următoarele:

— poziţia de gardă mai înaltă a lui Cernikov, Kostov, Saccaro şi Gonsior;

— mobilitatea pe planşă a lui Aschkar, care a compensat diferenţa de alonje prin atitudini ofensive cu atacuri false şi reluări;

— marea putere de concentrare a lui Wojciechowski şi precizia în controlul fierului, prin care suplineşte o deplasare mai greoaie în cîmpul de luptă;

— ieşirile în timp eficace executate de Galfione pe paşii înainte ai adversarului;

— stilul sobru şi calculat al spadasinilor sovietici, care-şi economisesc la maximum forţele în acţiunile anterioare angajării luptei; angajarea luptei în condiţii avantajoase pentru ei şi o execuţie fermă a loviturilor pe direcţia hotărîtă de ei.

Mai mult decît în celelalte finale de data aceasta s-au conturat oamenii „cu nerv" dar „fără nervi".

Finala ni l-a prezentat pe Saccaro ca cel mai bun tehnician, excelent din acest punct de vedere, dar emotiv, fără putere de concentrare şi stăpînire în momentele decisive. În asaltul cu Cernikov, cînd i s-a cerut ca pe lîngă tehnică să dea dovadă de calităţi moral-volitive deosebite, a pierdut lamentabil, cu 5—0 (singurul asalt din toată finala încheiat la zero). Şi totuşi, nici atunci nu pierduse şansa pentru primul loc. O victorie asupra lui Kostov în ultimul său asalt l-ar fi adus în baraj cu Cernikov şi poate victoria i-ar fi surîs. Deci, Saccaro a dat un nou examen de maturitate, dar l-a pierdut şi pe acesta. La 4—4, învins moralicește, a făcut greşeala comisă de Mureşanu în asaltul cu Link: a plecat nepregătit în fleşe şi rezultatul n-a întîrziat să se arate. Iată deci că tehnica valorează prea puţin dacă este lipsită de celelalte atribute pretinse de obţinerea victoriei.

Finala de spadă, această luptă magnifică, plină de învăţăminte pentru orice scrimer, s-a încheiat cu un succes de mare prestigiu al scrimei sovietice: trei concurenţi — trei finalişti şi unul dintre ei, campionul unei generaţii foarte talentate.

Dintre spadasinii romîni, Toth nu a corespuns fiind alături de Huter cel de-al doilea concurent care a părăsit întrecerea fără victorie. Credem că Gheorghiu ar fi fost mai indicat să apere culorile ţării în această dispută. Gheorghe Lăudoiu, dezavantajat de statură, a luptat bine şi cu mai multă combativitate putea să se califice şi pentru semifinale.

Adalbert Gurăth II a fost revelaţia concursului. În progres de la întrecere la întrecere, el a confirmat succesul de la Leipzig şi speranţele puse în el. Socotim că în sfîrşit am ajuns să descoperim un spadasin de mare viitor. Faptul că loveşte uşor şi aparatul — firește — nu semnalizează nu ne îngrijorează, pentru că tăria loviturii va

creşte odată cu dezvoltarea sa fizică. Aici trebuie însă multă atenţie. Are numai 16 ani, trebuie să participe cu curaj în concursuri internaţionale, trebuie să lucreze pentru îmbogăţirea bagajului tehnic, dar nu trebuie forţat, pentru a nu împiedica dezvoltarea sa normală. În cazul lui antrenorul trebuie să lucreze cu grijă părintească şi cum tatăl său îi este acum antrenor, sperăm că această grijă nu va lipsi, micul Guràth — calm şi îndrăzneţ cum nu a fost altul în finala Criteriului — dezvoltîndu-se în cele mai bune condiţii.

Sabia

Această probă, care ni s-a părut inferioară din punct de vedere tehnic, socotim că nu impune decît puţine comentarii.

In primul rînd precizăm că arbitrajul a fost mult influenţat de numele trăgătorilor şi de interesele unor arbitri, oferindu-ne veritabile exemple de „chirurgie" pe planşa de scrimă.

Ca surprize menţionăm eşecul sabieï poloneze (la seniori egală cu cea maghiară) şi eliminarea lui Dàvid (Ungaria), şi a lui N. Ghilezan în sferturi de finală.

Cîştigătorul, Zoltan Horvàth, este singurul campion al Criteriului care a cucerit titlul fără înfrîngere. El a cîştigat mai ales fiind mai tehnic, mai rutinat şi mai bine orientat tactic decît restul finaliştilor.

Ceea ce trebuie reţinut din întregul concurs este noua amprentă a luptei cu sabia: mobilitate excepţională avînd scopul de a crea timp şi distanţă eficace pentru atac şi apărare.

De aici derivă :

— apărarea prin distanţă este mult mai frecventă decît parada cu arma ;

— acţiunile directe şi simple sînt preferate ;

— un procent mare de lovituri pe părţile avansate ale corpului adversarului (braţ, cap) ;

— unele opriri date odată cu ruperea distanţei prin aruncare asupra adversarului ;

— viteză mare în execuţie deoarece arma celui ce se apără prin ruperea distanţei nu mai venea la linia ameninţată de atacant, ci rămînea în linia ofensivă. Exemplu : deşi atacat la cap, cel ce se apără prin distanţă nu venea cu arma în cvintă, ci o lăsa în terţă, plecînd după căderea armei adverse în ripostă la flanc etc.

Dintre concurenţii noştri, Ladislau Rohonyi a fost cel mai aproape de calificarea în finală. A fost eliminat în semifinale mai întîi prin lipsa lui de hotărîre şi apoi prin largul concurs al unor arbitri. Este exagerat de sensibil la fente şi manifestă un pronunţat caracter defensiv ceea ce nu mai corespunde cerinţelor moderne. Scrima a devenit un sport al curajului, de multe ori atacul fiind cea mai bună apărare.

Nicolae Ghilezan a luptat în baraj pentru a intra în semifinale. Socotim că avea dreptul de a intra în finală, dar arbitrii au fost de altă părere. Oricum, păstra puţine şanse pentru o performanţă superioară, întrucît se consumă exagerat prin mişcări inutile pe planşă, fapt uşor sezisat de adversar. In general, Ghilezan îşi trădează intenţiile, devenind astfel pradă sigură în mîinile adversarilor. Este evident că tehnica sa subtilă şi imaginaţia nu sînt suficient lucrate şi puse în concordanţă în condiţii de luptă. In cazul său se resimte cel mai mult lipsa de rutină a concursurilor internaţionale.

Emeric Aruş a debutat mulţumitor, însă rezultatele sale finale au rămas palide din cauza fricii cu care a pornit la luptă.

Arbitrajul

Arbitrajul nu a impresionat decît prin Edoardo Mangiarotti, care în asaltûrile conduse la floretă ne-a demonstrat că un arbitru perfect nu poate fi selecţionat decît din rîndurile marilor trăgători, valoroşi tehnicieni şi tacticieni. Au fost fraze cînd Mangiarotti a intuit şi cele mai subtile intenţii ale trăgătorilor.

In rest, majoritatea arbitrajelor (excepţie sabia şi cîteva cazuri izolate la floretă) au fost corecte însă cu nimic superioare celor prestate la noi de arbitrii de categoria I. Această constatare ne face să regretăm că arbitrii noştri nu sînt consacraţi pe plan internaţional.

Cu toate că în presa de specialitate din ţările cu scrimă dezvoltată s-a dus o campanie împotriva tendinţelor de a nu respecta timpul de scrimă favorizînd opririle, ediţia 1958 a Criteriului a prilejuit şi astfel de manifestări.

Cele două curente existente în prezent în legătură cu oprirea ridică probleme de orientare capitale atît pentru trăgători cît şi pentru antrenori. Socotim că pînă la stabilirea unei linii unice în aprecierea opririlor este necesar ca trăgătorul să cunoască genul de arbitraj al celui care-i conduce asaltul pentru a şti dacă va face sau nu opriri.

Concluzii

Criteriul mondial al juniorilor a fost prima mare competiţie de scrimă organizată în ţara noastră. Cu această ocazie, avînd în faţă tot ce este mai bun astăzi în lume în generaţia juniorilor, am putut constata diferitele concepţii şi orientări ale scrimei moderne.

Pentru majoritatea antrenorilor, trăgătorilor şi arbitrilor noştri, concursul a fost o verificare a procedeelor de pregătire şi a obiectivelor urmărite în procesul de instruire. In plus el a adus unele lămuriri în probleme despre care am fost informaţi neorganizat şi insuficient de clar de cei care au participat la concursurile din străinătate.

Din multiplele concluzii pe care le oferă analiza Criteriului ne oprim numai la acelea care ni se par bine conturate şi care, după părerea noastră, pot constitui jaloane ale dezvoltării scrimei romîneşti.

Scrima primelor decenii ale secolului nostru, intoxicată de mentalitatea cavalerismului medieval, a fost statică, punînd accentul pe tehnica braţului. Astăzi, scrima este un sport care pretinde în egală măsură tehnică, excepţionale calităţi fizice, însuşiri moral-volitive deosebite şi multă, multă inteligenţă.

Caracteristica esenţială a asalturilor o constituie angajarea luptei. Lovitura este un rezultat firesc al unei angajări care creează condiţii favorabile de timp şi distanţă. Balanţa victoriei se înclină în asaltul modern de partea aceluia care cercetează, pregăteşte şi angajează lupta în condiţii mai bune. De aceea, la toate probele şi în special la spadă şi sabie, trăgătorii sînt excepţional de mobili. Dar această mobilitate trebuie să fie creatoare şi nu o agitaţie obositoare şi vulnerabilă. Mobilitatea se capătă lucrînd foarte mult şi — mai ales — cu foarte mulţi.

Scrima noastră, privită pe plan mondial, a ieşit de aproximativ şase ani din anonimat. Am terminat cu copilăria şi sîntem pe pragul trecerii de la adolescenţă la maturitate. Acum este timpul să dublăm eforturile făcute şi mai ales să le îndrumăm pe căile cele mai bune.

O primă problemă este *selecţionarea* celor ce vor să practice scrima. Un număr din ce în ce mai mare de tineri bate la uşile sălilor de scrimă, dar aceştia sînt în marea lor majoritate elemente respinse de sporturile cu priză în mase, elemente nedotate fiziceşte şi deci fără perspectivă. Antrenorii muncesc mult şi scot în aceste condiţii valori medii. Trebuie să se renunţe la această metodă de selecţie. Privirile trebuie îndreptate spre şcoli, urmărindu-se atragerea unor tineri dotaţi cu calităţi corespunzătoare, care pot creşte într-un an cît alţii în cinci.

Urmează în ordine seriozitatea şi intensitatea pregătirii. In Uniunea Sovietică, ţara care la acest Criteriu s-a situat în frunte, s-au făcut salturi uriaşe de la Jocurile Olimpice din 1952. Explicaţia: printre altele, cinci antrenamente pe săptămînă cu durată şi intensitate diferite. Dar aceste antrenamente pretind la rîndul lor săli, antrenori şi materiale suficiente. Spre regretul nostru, la acest capitol sîntem încă deficitari.

Pregătirea antrenorilor, ridicarea nivelului lor profesional, trebuie să devină o problemă centrală. Cursurile, trimiterea unor antrenori la perfecţionare în străinătate (de exemplu în Ungaria) şi o încurajare a literaturii de specialitate sînt numai o parte din obiectivele unui plan de muncă a cărui grabnică alcătuire se impune.

Lotul nostru tînăr, cel mai tînăr din Criteriu, conţinînd majoritatea elementelor pe care se bazează şi echipele naţionale, trebuie să capete rutină pe planşele internaţionale.

Dacă izbutim să aruncăm peste bord ceea ce nu mai corespunde şi dacă nu vom mai rătăci din obiectiv mic în obiectiv mic, ci ne vom angaja pe un plan de prespectivă unitar şi complet putem, pe baza premiselor actuale, să credem în totala afirmare a scrimei noastre pe plan mondial în aproximativ cinci ani.

Sărituri în apă

(II)

KLAUS WITTENBERGER
maestru al sportului

Partea pregătitoare din tema a treia va cuprinde atît gimnastica de încălzire din primele două teme publicate în numărul precedent, cît și următoarele exerciții:

Din poziția șezînd sprijinit cu palmele pe podea, picioarele întinse și lipite, ridicarea bazinului pînă la o ușoară extensie (cu abdomenul supt), privirea orientată spre vîrful picioarelor; revenire. Se execută de mai multe ori.

Din poziția culcat pe spate cu brațele relaxate și sprijinite pe piept; un partener va ridica picioarele executantului apucîndu-le în dreptul gleznelor. Acesta trebuie să rămînă întins și încordat de la vîrful picioarelor pînă la linia umerilor. Se cere ca bazinul să fie împins bine înainte, iar abdomenul supt; revenire. Acest exercițiu se repetă de cîteva ori, apoi partenerii își schimbă rolurile.

In cadrul *părții fundamentale* vom învăța executarea *elanului pe uscat,* iar apoi pe trambulina elastică la înălțime de 1 m.

Presupunem că piciorul de bătaie al elevului este cel stîng. Din poziția stînd, cu brațele oblic înapoi (a) ridicăm genunchiul drept simultan cu aruncarea brațelor prin înainte-sus (b) astfel ca să se formeze unghiuri drepte între trunchi-coapsă și coapsă-gambă (c). Coborînd apoi brațele prin lateral (coatele întinse), se face un pas cu piciorul drept (d) și apoi cu cel stîng, ducînd brațele din nou oblic înapoi (e); mișcarea se repetă ridicînd din nou genunchiul drept (fig. 16).

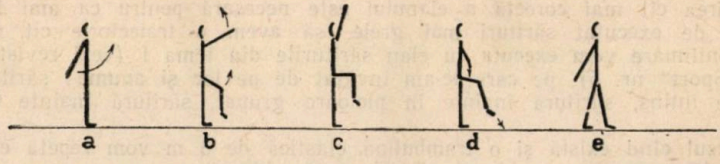


Fig. 16

Greșeli frecvente: elevul duce vîrful piciorului prea în față, nu îl ține perfect întins și nu ridică suficient brațele.

După ce această mișcare a fost însușită, trecem la executarea elanului pe uscat. Din poziția stînd (a) elevul face patru pași normali de mers, începînd cu piciorul drept și ținînd brațele lîngă corp, fără să le balanseze (dacă piciorul de bătaie este cel stîng) (b, c, d). In timp ce se face pasul al patrulea (cu piciorul stîng), brațele se duc oblic înapoi (e) și se execută al cincilea pas așa cum l-am descris în fig. 16. Dacă piciorul de bătaie al elevului este cel drept, el va continua mișcarea ca în exercițiul din fig. 16, ridicînd genunchiul stîng, iar elanul îl va începe tot cu piciorul stîng. Vom repeta de mai multe ori și acest elan și apoi îl vom executa din nou astfel ca în locul pasului al cincilea să facem o săritură (f), iar aterizarea să o facem pe ambele picioare (care să fie puțin depărtate pentru a avea o stabilitate mai mare). In momentul aterizării genunchii sînt puțin îndoiți iar brațele se duc din nou oblic înapoi (g). După aterizarea din pasul

sărit (al cincilea), se mai face o săritură de pe ambele picioare cu aruncarea simultană a braţelor prin înainte-sus (h) (fig. 17).

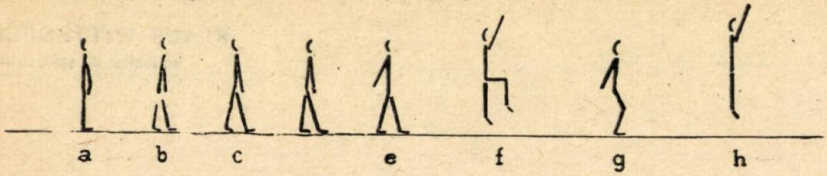


Fig. 17

Lungimea paşilor variază de la individ la individ, dar este necesar să se păstreze proporţia din fig. 18.

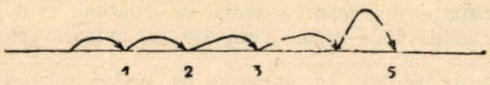


Fig. 18

Inainte de a trece la executarea elanului pe trambulina la înălţimea de 1 m vom obişnui elevul cu elasticitatea scîndurii. Elevul ia poziţia de bază pentru sărituri, la capătul trambulinei, cu picioarele puţin depărtate; duce braţele oblic înapoi şi execută mai multe sărituri pe loc cu elan de braţe (balansări), adică braţele întinse se aruncă prin înainte-sus şi coboară prin lateral. Acest exerciţiu se execută pînă cînd elevul poate coordona săritura cu elasticitatea trambulinei. Trecem apoi la măsurarea elanului pe trambulină. Elevul ia poziţia de plecare pentru elan la extremitatea dinspre apă a trambulinei şi execută un elan normal aşa cum a învăţat pe uscat. Locul unde a aterizat din pasul sărit (al cincilea) va fi linia de plecare pentru săriturile în apă cu elan. Apoi el se întoarce şi execută elanul spre capătul elastic al trambulinei. Este necesar ca de acum înainte elevul să înceapă elanul mereu din acelaşi loc.

Greşeli frecvente: se balansează braţele la paşii 1—3, braţele nu sînt ridicate suficient, vîrful piciorului se duce prea mult în faţă, nu se ridică bine genunchiul, pasul sărit (al cincilea) este prea mic, bătaia nu se face la capătul trambulinei.

Insuşirea cît mai corectă a elanului este necesară pentru ca mai tîrziu, cînd vom avea de executat sărituri mai grele, să avem o traiectorie cît mai înaltă.

In continuare vom executa cu elan săriturile din tema I (vezi revista „Cultură Fizică şi Sport" nr. 5), pe care le-am învăţat de pe loc şi anume: săritură înainte în picioare întins, săritură înainte în picioare grupat, săritură înainte în picioare echer.

In cazul cînd există şi o trambulină elastică de 3 m vom repeta elanul şi la această înălţime pentru ca elevul să se poată obişnui.

Apoi repetăm toate săriturile (inclusiv căderile înainte şi înapoi) din temele I şi a II-a de pe blocul de start, trambulina de 1 m şi cea de 3 m.

Incheierea se poate face printr-un concurs la trambulina de 1 m pentru a constata care dintre elevi execută mai înalt diferite sărituri şi care dintre ei şi-au însuşit cel mai corect elanul. Apoi vom face înot liniştitor.

Partea pregătitoare din tema a patra va fi aceeaşi ca în tema a III-a plus următoarele două exerciţii:

Din poziţia culcat pe spate, braţele în prelungirea corpului, picioarele întinse şi încordate (a) se execută rapid o grupare (b); revenire. Se va executa de mai multe ori (fig. 19).

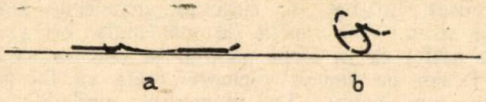


Fig. 19

După o mică pauză, din aceeaşi poziţie (a) se va lua de cîteva ori poziţia supt (fig. 22).

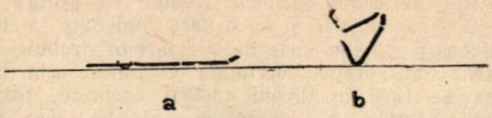


Fig. 20

În partea fundamentală vom învăţa *săritura simplă înainte grupat şi echer, săritura contra trambulinei grupat şi echer, săritura simplă înapoi grupat.* Amintim că aceste cinci sărituri vor fi însuşite în decursul mai multor lecţii.

Vom începe cu un exerciţiu pregătitor pe uscat pentru *săritura simplă înainte grupat.* Elevul ia poziţia de bază pentru sărituri (a), execută elanul cu braţele, fără săritură (b), se grupează pe un picior (genunchiul la piept, călcîiul la şezută) (c). Din această poziţie apleacă trunchiul înainte fără a îndoi piciorul de sprijin (d) şi întinde rapid piciorul pe care s-a grupat înapoi; braţele rămîn pe loc (e). Apoi duce şi braţele în prelungirea corpului şi le împreunează, aşa cum am învăţat la căderea înainte (tema a II-a). Privirea este îndreptată spre palme (f). Revenire (g) (fig. 21).

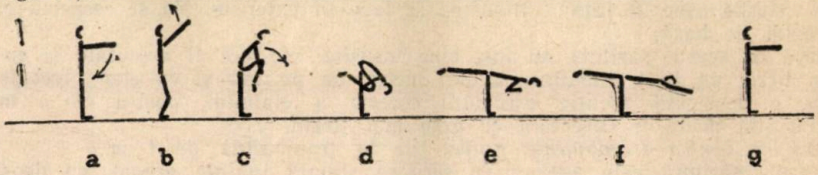


Fig. 21

Acest exerciţiu se repetă de mai multe ori cu piciorul drept şi cel stîng avînd grijă pentru însuşirea lui cît mai corectă.

Greşeli frecvente: se întind piciorul şi braţele în acelaşi timp, privirea nu este îndreptată spre palme, se îndoaie piciorul de sprijin.

Trecem apoi la învăţarea *săriturii simple înainte grupat (fără elan),* de pe trambulina de 1 m. Elevul ia poziţia de bază la capătul trambulinei (a), execută elanul cu braţele (b) şi sare puternic în sus (c), execută o grupare strînsă cu ambele picioare prin ridicarea şezutei şi aplecarea uşoară a trunchiului (d). Aceasta imprimă elevului o mişcare de rotaţie care este frînată prin întinderea rapidă a picioarelor (e), aşa cum am învăţat în exerciţiul pregătitor. După ce picioarele au fost întinse, se duc şi braţele în prelungirea corpului (f) şi elevul intră în această poziţie în apă (g). Braţele trebuie să fie bine întinse iar abdomenul supt (fig. 22).

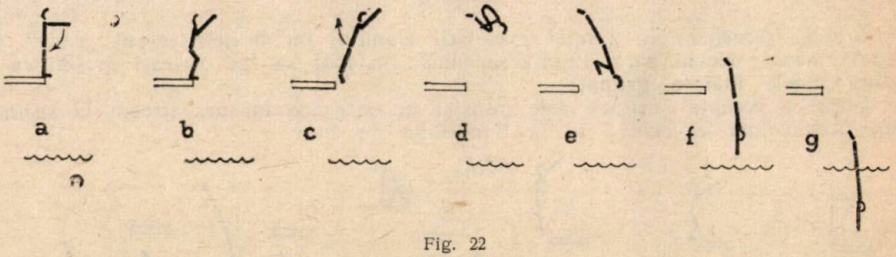


Fig. 22

Greşeli frecvente: elevul nu aruncă braţele în sus cînd părăseşte trambulina; nu ridică bine şezuta; întinde picioarele şi braţele în acelaşi timp; nu caută apa cu privirea (sau sare chiar cu ochii închişi!), nu împreunează palmele; întinderea o face în extensie; ţinuta picioarelor este defectuoasă; nu respectă primele două reguli de bază (vezi tema I revista „Cultură Fizică şi Sport" nr. 5).

Săritura simplă înainte în echer, de pe trambulina de 1 m.

Din poziţia de bază (a) se execută elanul cu braţele (b) şi se sare puternic în sus (c). Se ia poziţia de echer (palmele trebuie să atingă vîrfurile picioarelor), printr-o ridicare puternică a şezutei şi o uşoară aplecare a trunchiului, genunchii rămînînd întinşi. În această poziţie vîrfurile picioarelor trebuie apăsate uşor înainte, pentru a frîna mişcarea de rotaţie imprimată corpului prin ridicarea puternică a şezutei (d). Întinderea se face în timpul căderii corpului, împingînd uşor bazinul în faţă şi ducînd apoi braţele în prelungirea corpului (e). În momentul intrării corpului în apă braţele trebuie să fie bine întinse şi abdomenul retras (fig. 23).

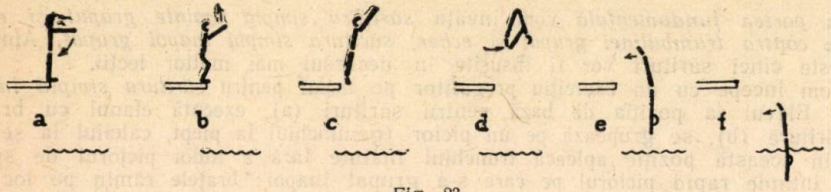


Fig. 23

Greşeli frecvente: în momentul părăsirii trambulinei, trunchiul este aplecat în faţă; nu se ridică suficient braţele şi apoi şezuta; în poziţie de echer nu se împing vîrfurile uşor în faţă; întinderea se face în extensie. Nu se respectă primele două reguli de bază.

După ce aceste sărituri au fost bine însuşite, ele pot fi executate şi cu elan, iar mai tîrziu de la trambulina de trei metri, de pe loc şi cu elan. Trebuie însă acordată o deosebită atenţie executării corecte a elanului, pentru că o mişcare greşit însuşită poate fi corectată cu greu mai tîrziu.

Săritura contra trambulinei grupat, de la trambulina de 1 m.

Această săritură este aceeaşi cu săritura simplă înainte grupat, cu deosebirea că elevul trebuie să sară înapoi, dar mişcarea de rotaţie este tot spre înainte.

Se ia poziţia de bază pentru sărituri înapoi la capătul trambulinei (a), se execută elanul cu braţele (b) şi se sare puternic spre înapoi-sus, ridicînd bine şezuta pînă la un punct situat aproximativ la înălţimea capului şi la 80—100 cm spre înapoi (c). În acelaşi timp se execută şi gruparea (d). Întinderea din această poziţie se face la fel ca la săritura simplă înainte grupat (e, f, g) (fig. 24).

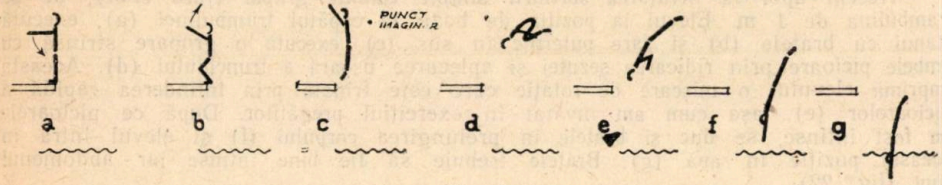


Fig. 24

Greşeli frecvente: în timpul executării elanului cu braţele corpul „cade" (se apleacă) înapoi; elevul sare lîngă trambulină; în rest se fac aceleaşi greşeli ca la săritura simplă înainte grupat.

După ce această săritură este însuşită în oarecare măsură trecem la *săritura contra trambulinei în echer*, de la trambulina de 1 m.

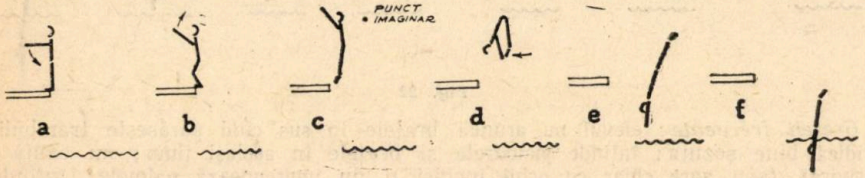


Fig. 25

Această săritură se aseamănă foarte mult cu săritura contra trambulinei grupat, însă în aer se ia poziţia de echer descrisă la săritura simplă înainte în echer. Este necesar să se ridice şi mai bine şezuta, pentru a imprima corpului o mişcare de rotaţie suficientă (fig. 25).

Greşeli frecvente: aceleaşi ca la săritura contra trambulinei grupat şi săritura simplă înainte în echer.

Aceste 2 sărituri contra trambulinei, după ce au fost bine însuşite, vor fi executate şi de la trambulina de 3 m.

Săritura simplă înapoi grupat de la trambulina de 1 m.

Vom descrie mai jos un exerciţiu pregătitor pe uscat pentru această săritură. Elevul se aşază pe podea cu genunchii strînşi la piept şi călcîiele la şezută (poziţia grupat), strîngînd cu palmele gambele (a). Din această poziţie se rostogoleşte înapoi (b) pînă pe ceafă (c). In acest moment elevul întinde rapid picioarele spre înapoi-sus, privirea fiind îndreptată spre picioare iar braţele rămînînd pe piept (d). Un alt elev îi va da sprijin, astfel ca picioarele să nu cadă pe podea (e) (fig. 26).

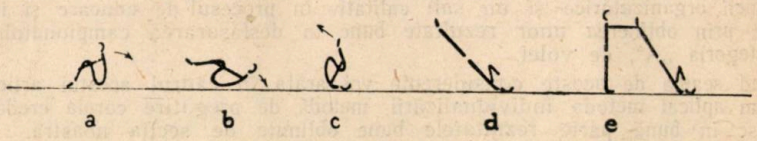


Fig. 26

Exerciţiul va fi repetat de mai multe ori de toţi elevii.

Trecem apoi la executarea acestei sărituri de pe trambulina de 1 m. Din poziţia de bază pentru sărituri înapoi (a) se execută elanul cu braţele (b) şi se sare puternic înapoi-sus (c). Se execută gruparea astfel ca genunchii să ajungă la coate (d). Intinderea se face rapid spre înapoi-sus, privirea fiind îndreptată spre vîrfurile picioarelor iar braţele rămînînd la piept (e); braţele sînt duse apoi în prelungirea corpului, iar cu privirea se caută apa. Din momentul întinderii şi pînă la fundul bazinului, picioarele trebuie apăsate uşor spre înapoi (fig. 27).

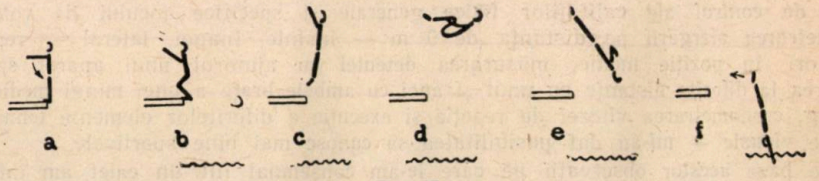


Fig. 27

Greşeli frecvente: în timpul executării elanului cu braţele corpul „cade" spre înapoi; nu se ridică genunchii la braţe şi se coboară prea mult braţele pentru a face gruparea. Se întind în acelaşi timp picioarele şi braţele. In momentul întinderii picioarelor, privirea caută deja apa. Nu se respectă a treia regulă de bază.

După cîteva lecţii această săritură se va executa şi de la trambulina de 3 m. Se va avea grijă ca să fie cît mai corect însuşită pentru a uşura învăţarea săriturii răsturnate pe care o vom descrie în numărul viitor al revistei.

Din cele descrise pînă acum putem desprinde *a patra regulă de bază pentru sărituri:*

4. La toate săriturile înainte şi înapoi care se fac în poziţiile grupat sau echer, se întind mai întîi picioarele din genunchi, respectiv se îndreaptă corpul din bazin şi numai după aceea se duc braţele în prelungirea corpului.

Incheierea lecţiilor se face tot printr-un mic concurs pentru a vedea gradul în care elevii şi-au însuşit săriturile învăţate. Apoi facem puţin înot liniştitor.

Sperînd că şi săriturile descrise în aceste pagini pot fi bine însuşite, vom trece în numărul viitor al revistei, la alte sărituri, pentru a pregăti elevul în vederea participării la primul său concurs oficial.

Aplicarea individualizării în cadrul antrenamentelor echipei feminine de volei „Someșul Cluj"

Prof. I. SCURTU
antrenor — Cluj

Privind retrospectiv activitatea secției noastre constatăm o îmbunătățire a muncii organizatorice și un salt calitativ în procesul de educare și instruire, concretizat prin obținerea unor rezultate bune în desfășurarea campionatului republican, categoria „A", de volei.

Ținînd seama de aceste considerente voi arăta în cadrul acestui articol felul în care am aplicat metoda individualizării, metodă de pregătire căreia credem că i se datoresc în bună parte rezultatele bune obținute de secția noastră.

Problema individualizării a constituit o preocupare pentru mine odată cu începerea activității la colectivul sportiv „Someșul" (fost „Flamura Roșie") mai ales că elementele componente ale secției de volei prezentau aspecte diferite atît în ce privește preocupările profesionale, cît și constituția morfo-fiziologică, nivelul de cunoștințe tehnico-tactice, morale și de voință.

Am căutat mai întîi să cunosc temeinic jucătoarele cu tot ce le caracterizează, prin discuții purtate cu fiecare dintre ele și cu părinții lor, prin urmărirea preocupărilor lor în afara orelor de producție și antrenament și prin vizita la locul de producție pentru a le cunoaște condițiile de muncă. Observarea comportării de ansamblu în timpul antrenamentelor precum și executarea de către fiecare a unor norme de control ale calităților fizice generale și specifice jocului de volei — cronometrarea alergării pe distanța de 9 m — înainte, înapoi, lateral — repetată de 3 ori, în poziție medie, măsurarea detentei cu ajutorul unui aparat special, aruncarea la diferite distanțe cu unul și apoi cu ambele brațe a unei mingi medicinale de 3 kg, cronometrarea vitezei de reacție și execuție a diferitelor elemente tehnice la semnale vizuale — mi-au dat posibilitatea să cunosc mai bine sportivele.

Pe baza acestor observații pe care le-am consemnat într-un caiet am întocmit apoi tabele și grafice, din care se putea constata pregătirea inițială și evoluția progresului realizat în urma pregătirii. Dăm unul din tabelele de acest gen, din care se poate constata nivelul pregătirii tehnico-tactice, al calităților fizice speciale și al calităților psihice, la data introducerii documentelor de planificare.

Din anumite motive am trecut numai elemente deficitare.

Tabelul de la pag. 353 m-a ajutat la realizarea documentelor de planificare pentru desfășurarea activității în bune condiții pe anul 1958.

Munca noastră a fost asigurată prin închirierea din timp a unei săli corespunzătoare, prin procurarea echipamentului și materialului sportiv, precum și prin confecționarea unor aparate ajutătoare speciale și a unor materiale didactice necesare. In cadrul muncii de individualizare am folosit un aparat special pentru măsurarea detentei, un aparat special pentru însușirea corectă a loviturii de atac, a serviciului de sus din față și rotativ, precum și de diferite mingi, de macheta terenului de joc, de o plasă mascată, de corzi etc.

După rezolvarea problemelor de mai sus am trecut la întocmirea planificării cu obiective și sarcini generale pentru întreaga echipă, cît și pentru fiecare jucătoare în parte, obiectivul principal rămînînd însă promovarea echipei în categoria „A",

fapt ce a fost realizat după 2 ani. Pentru a obține rezultate mai bune în cadrul categoriei „A" am folosit mai intens metoda individualizării îndeosebi în pregătirea jucătoarelor pentru sezonul 1957—58.

Conținut / Numele jucătoarelor	Calități fizice speciale					Tehnica								Tactica							Calități psihice			
	Viteză de deplasare	Viteză de reacție	Forță de săritură	Forța de lovire	Rezistența specială	Pase diferite	Plonjoane	Serviciul în forță	Preluări	Lovitura de atac-dreaptă	Lovitura de atac-întoarsă	Blocaj	Scoateri de mingi	Mișcarea în teren	Pasa directă	Pasa din săritură	Atac din prima pasă	Fente de atac	Tactica în atac	Tactica în apărare	Voință	Spirit de echipă	Perseverență	Disciplină
A.S.			■		■		■						■			■	■	■						
L.V.	■				■		■		●			■	●	■		■	■	■		■		■	■	
S.E.	■	■							■	■	●		●	■		■	■	●		■				●
M.M.		■				■					■	●	■	■		■	●	■		■			■	
U.E.				■	■			●		■		●			■					■			■	
C.E.	■	■				■		■	●			■	■	■	■	■	■	●	■	■		■		
C.C.	●	■	■	■	■	■		■		■	●	■	■	■	■	■	■	■	■	■				
P.V.			■			■		●	■		■	■	■		■	■	■	■		■				
B.I.	■		●		■			■		●	●	●				■	●	●	■	■	■		■	

LEGENDA: ■ = Suficient
● = Insuficient

Trebuie să menționez că mijloacele de individualizare au fost folosite în funcție de perioadele de antrenament, considerînd că în perioada pregătitoare este bine să se pună accentul pe corectarea unor deprinderi greșit însușite, sau pe învățarea unor procedee noi ale diferitelor elemente tehnice. Deci, în această perioadă, antrenamentele nu aveau un caracter prea pronunțat de ansamblu, ci sarcini precise pentru fiecare jucătoare în vederea corectării și adaptării elementelor tehnice, din punct de vedere tactic, la particularitățile individuale. In perioada precompetițională, unul din obiectivele antrenamentelor a rămas în continuare perfecționarea execuției procedeelor tehnice în mod individual, însă obiectivul principal a fost crearea unui sistem de joc colectiv, bazat pe înțelegerea reciprocă a jucătoarelor pe posturi și pe linii. In perioada competițională, aspectul individualizării în antrenamente a fost mai redus, manifestîndu-se prin mici retușări tehnice și punîndu-se un accent deosebit pe aplicarea particularităților specifice ale jucătoarelor la crearea schemelor tactice de joc, în funcție de posibilitățile proprii și ale adversarului.

Am amintit că metoda individualizării am folosit-o mai mult în pregătirea pentru sezonul 1957—58. Pentru a arăta cum am realizat aceasta, este necesar să prezentăm în mare jucătoarele asupra cărora s-a insistat în mod deosebit.

S. E. — jucătoare de bază, înălțime 1,72 m, constituție fizică armonioasă și calități fizice generale pronunțate; are cunoștințe tehnico-tactice, dar prezintă lipsuri

în ceea ce priveşte lovitura de atac, preluările din serviciu şi mişcarea pe teren. Din cauza îmbolnăvirii şi accidentului suferit a rămas în urmă cu pregătirea. Arată interes pentru volei, însă este gălăgioasă şi neatentă.

V. L. — înălţime 1,76 m, calităţi deosebite pentru practicarea jocului de volei. Îi lipseşte forţa în braţe şi viteza de deplasare. Cunoaşte tehnica şi tactica jocului, dar prezintă lipsuri în lovitura de atac, preluări, mişcarea pe teren, mai ales în linia a II-a. Este în ansamblu o bună realizatoare; mai puţin creatoare în joc, nehotărîtă în acţiuni şi neatentă în urmărirea fazelor.

V. P. — înălţime 1,70 m, are calităţi fizice generale. Nu posedă corect execuţia loviturii de atac, precizia paselor şi mişcarea în teren. Este foarte mobilă dar gîndeşte puţin. Munceşte mult, are bunăvoinţă, dragoste de echipă şi este modestă, plină de bun simţ.

C. C. — înălţime 1,76 m; începătoare. Îi lipseşte pregătirea fizică generală şi specială, nu are forţă în picioare şi coordonare în mişcări. Arată mult interes pentru învăţarea jocului, este foarte conştiincioasă şi asimilează cu uşurinţă cunoştinţele predate. Este modestă, tăcută şi cu un spirit de colectiv pronunţat.

B. I. — înălţime 1,60 m; începătoare. Are cunoştinţe tehnice reduse, prezintă lipsuri la execuţia loviturii de atac, blocaj şi detentă. Este foarte ambiţioasă şi inteligentă; are tendinţe de îngrăşare.

M. M. — înălţime 1,62 m; cunoştinţe tehnico-tactice reduse. Prezintă lipsuri la blocaj, dublaj, scoaterea mingilor „in extremis" şi mişcarea pe teren. Este timidă; pune accent mare pe pregătirea profesională — învăţătură.

S. A. — înălţime 1,63 m; are calităţi fizice şi talent deosebit pentru jocul de volei. Execută corect procedeele tehnice şi are maturitate în gîndirea tactică. Prezintă lipsuri în privinţa forţei săriturilor, a rezistenţei specifice şi preciziei serviciului în forţă. Este îndemînatică, vioaie, inimoasă, dar de multe ori dă dovadă de nervozitate exagerată în timpul jocului.

U. E. — înălţime 1,60 m; are cunoştinţe avansate şi mult talent. Din cauza bolii şi a producţiei a întrerupt antrenamentele pe o perioadă de 3 luni. Este o bună creatoare în echipă. Prezintă lipsuri în lovitura de atac, serviciu şi blocaj. Este tăcută, modestă şi învaţă cu uşurinţă.

Toate aceste particularităţi prezentate în caracterizările de mai sus, precum şi altele, au constituit puncte de plecare în alegerea sarcinilor individuale pe perioade (în cadrul fiecărui antrenament), precum şi a mijloacelor, care au fost atît individuale cît şi colective.

Pentru sezonul 1957—58, în vederea realizării obiectivelor generale şi a sarcinilor colective ale echipei, atît la antrenamentele colective, cît şi la cele separate, sarcina de bază a muncii de individualizare a fost dobîndirea calităţilor fizice generale, corectarea greşelilor evidente, precum şi perfecţionarea diferitelor procedee tehnice.

În acest scop, antrenamentele pe anul 1957, pentru campionatul republican categoria „A" au început la data de 15 octombrie, de 3 ori pe săptămînă, în perioada pregătitoare şi precompetiţională şi de 2 ori pe săptămînă în perioada competiţională. De la data de 6 ianuarie 1958 ne pregătim la fel în vederea jocurilor din cadrul campionatului republican categoria „A" 1957—58. Pe lîngă aceste antrenamente colective am mai făcut şi facem şi în prezent antrenamente separate cu unele jucătoare în perioada pregătitoare şi precompetiţională.

În antrenamentele colective din perioada pregătitoare, individualizarea s-a realizat prin executarea exerciţiilor globale în mod diferit ca număr de repetări, amplitudine şi formă de execuţie, adaptate la particularităţile individuale ale sportivelor. De exemplu, dacă la un antrenament din această perioadă una din sarcini era corectarea loviturii de atac, atunci jucătoarele S. A. şi V. L. urmăreau precizia acesteia în diferite puncte indicate, iar C. C. — V. P. — B. I. — S. E. trebuiau să pună accentul pe corectarea diferitelor elemente componente ale acestui procedeu ca: lovirea mingii în punctul cel mai înalt cu braţul întins, execuţia detentei în faţa balonului şi acoperirea acestuia.

De asemenea, în această perioadă, sarcinile antrenamentului erau îmbinate uneori în aşa fel, încît să se poată preta la o executare simultană. De exemplu, la lovitura de atac şi blocaj, jucătoarele M. M. — V. P. — B. I. executau blocajul

în grup iar C. C. — S. E. — U. E. — C. I. executau lovitura de atac. Sau la serviciu şi preluări, S. E. — V. E. — M. M. şi C. I. executau mai mult preluările iar C. C. — V. P. — B. I. — U. E. serviciul, în funcţie de gradul de stăpînire al elementului tehnic respectiv şi de calităţile specifice fiecărei jucătoare.

La antrenamentele separate, jucătoarele erau grupate după lipsurile comune pe care le prezentau în execuţia elementelor tehnice, după lipsa calităţilor fizice speciale — după cum reieşea din tabelul comparativ al aprecierilor asupra valorii jucătoarelor — şi în funcţie de timpul liber şi rolul ce-l aveau în echipă. De exemplu: jucătoarele C. C. şi S. E., cu o talie asemănătoare şi greşeli comune în executarea loviturii de atac, puteau lucra foarte bine împreună, la un aparat special. Sau, V. L. şi S. A., cu acelaşi orar în producţie, lucrau împreună, la pasa din săritură şi fente în atac. M. M. şi V. P. lucrau împreună la blocaj, iar B. I. şi U. E. la precizia paselor.

Sarcini de îndeplinit zilnic, acasă. Unor jucătoare li s-au indicat anumite exerciţii pentru dezvoltarea forţei picioarelor şi în special a braţelor, ce trebuiau efectuate zilnic acasă. De exemplu, jucătoarei C. C., care prezenta un volum muscular redus la picioare i-am recomandat exerciţii de îndoire şi întindere a picioarelor în mod lent şi gradat, pe ambele picioare şi pe un picior, cu sprijin şi fără sprijin, apoi cu diferite greutăţi pe umeri. Jucătoarei B. I. care avea o masă musculară voluminoasă dar lipsită de forţă, i-am indicat ridicări repetate pe vîrfuri, combinate cu diferite sărituri, pe un picior şi pe ambele picioare, în ritm rapid, bineînţeles, respectînd principiul gradării efortului. La fel s-a procedat pentru alegerea exerciţiilor de fortificare a musculaturii braţelor şi a musculaturii abdominale.

Trebuie să amintesc de asemenea, că în munca de individualizare ne-a fost de mare folos respectarea unor principii metodico-pedagogice ca: trecerea de la simplu la compus, de la uşor la greu, de la cunoscut la necunoscut, precum şi exersarea în condiţii variate. Aşa de exemplu, cu jucătoarele C. C., V. E., V. P., M. M., care prezentau lipsuri şi deficienţe la preluări şi aveau o digitaţie slabă, am început pregătirea cu exerciţii la perete, cu mingi medicinale şi de baschet, pentru întărirea degetelor. Apoi am exersat preluări din lovitură de atac uşor trasă, punînd accentul pe poziţia corectă a corpului, a braţelor şi în special a degetelor în momentul primirii mingii, ca după aceea să intensificăm trasul în condiţii cît mai apropiate de joc, după ce bineînţeles le-am vorbit despre importanţa din punct de vedere tactic a stăpînirii corecte a acestui element tehnic.

Un aport însemnat în obţinerea unor rezultate bune în munca de individualizare, l-a avut *materialul didactic confecţionat şi aparatul pentru corectarea şi perfecţionarea loviturii de atac, a serviciului de sus din faţă şi rotativ.* Aşa de exemplu, desfăşurarea jocului de volei cu teme peste plasa mascată a contribuit la dezvoltarea atenţiei şi mărirea vitezei de reacţie. Măsurarea detentei jucătoarelor, efectuată cu ajutorul unui aparat din lemn, aşezat pe perete, ne-a dat posibilitatea să cunoaştem înălţimea punctului optim de lovire a mingii în atac şi de fixare deci, a mingii la aparatul de tras, la înălţimea cea mai potrivită pentru fiecare jucătoare. Exersarea cu o minge avînd diferite semne pe ea, suspendată la înălţimea corespunzătoare pentru fiecare jucătoare, a contribuit la perfecţionarea mişcărilor în timpul zborului, a acoperirii mingii în momentul lovirii ei şi a trasului variat. Folosirea unei machete a terenului de volei regulamentar, ne-a ajutat, în cadrul şedinţelor teoretice, la demonstrarea aşezării corecte pe teren şi la învăţarea teoretică a diferitelor scheme tactice în atac şi apărare.

Cît priveşte aparatul pentru învăţarea loviturii de atac, care îşi are istoricul lui, fiindcă a suferit modificări în decursul celor 3 ani (la început a fost portativ, iar apoi fixat pe perete), m-a ajutat în munca de individualizare la corectarea, învăţarea şi perfecţionarea diferitelor elemente ale loviturii de atac. Principiul care stă la baza acestui aparat este lovirea mingii, fără a produce accidente, în condiţii cît mai apropiate de joc. El se compune dintr-o minge de volei suspendată cu arcuri, portabilă la diferite înălţimi, în funcţie de forţa de săritură a executantei, care are impresia că se găseşte în faţa plasei şi a unui blocaj în doi. Datorită liniilor ce marchează locul începerii elanului şi a aterizării se pot corecta şi învăţa corect aceste elemente, fără pierdere prea mare de timp, efectuîndu-se foarte uşor

chiar un autocontrol. De asemenea, prin faptul că e aşezat la 75 cm de la perete, se poate exersa cu succes serviciul de sus din faţă şi rotativ, după ce mingea a fost fixată la înălţimea corespunzătoare momentului de lovire optim, a jucătoarei în cauză. La acest aparat jucătoarele noastre care prezintă lipsuri în stăpînirea corectă a elementelor arătate mai sus, lucrează analitic cu succes. Acest aparat este folosit şi de secţia de volei a Şcolii sportive de elevi băieţi şi fete, în cadrul şedinţelor de antrenament, conduse de prof. Vera Pavlenko.

Intr-un articol viitor vom da amănunte în legătură cu aceste două aparate.

In antrenamentele din perioada precompetiţională şi competiţională, individualizarea s-a rezumat la perfecţionarea în continuare a execuţiei diferitelor procedee tehnice în mod individual, din punct de vedere tactic, după rolul ce-l avea fiecare jucătoare în echipă şi după felul personal de însuşire a diferitelor elemente tehnice, fără a se neglija însă sarcina principală din această perioadă: omogenizarea echipei şi stăpînirea tacticii de joc propuse. De exemplu jucătoarea V. L., care datorită taliei înalte se pregătea pentru a fi principala realizatoare în atac, în unele antrenamente avea ca sarcină şi perfecţionarea diferitelor procedee tehnice ale loviturii de atac, executate la distanţe diferite, în special de la semidistanţă — unde prezenta lipsuri — în timp ce jucătoarea U. E., ridicătoarea acesteia, trebuia să pună accentul pe perfecţionarea preciziei paselor şi a ridicatului la fileu. Jucătoarea S. A. trebuia să execute serviciul în forţă, ţintind anumite puncte din terenul advers, considerate vulnerabile datorită aşezării greşite a echipei adverse la primirea serviciului sau urmărirea jucătoarelor cu preluări slabe, în timp ce jucătoarele M. M. — S. E. urmăreau preluarea serviciului în mod cît mai corect.

In perioada competiţională s-a mai urmărit şi corectarea greşelilor tactice săvîrşite de unele jucătoare în timpul jocurilor din cadrul categoriei „A". De exemplu după jocul cu „Voinţa"-Sibiu, în care noi ne-am bazat pe atac neglijînd apărarea şi aşezarea corectă la primirea serviciului în antrenamente s-a pus accentul pe corectarea acestor deficienţe pe linii şi pe posturi, aşezînd într-o parte a terenului formaţia probabilă ce urma să înceapă jocul următor, iar în cealaltă parte restul jucătoarelor. Primele urmăreau preluarea serviciului şi aşezarea corectă pe teren, iar celelalte aveau ca sarcină executarea serviciului în forţă. Sau, utilizînd aceeaşi aşezare pe teren, unele jucătoare urmăreau mişcarea corectă în linia a II-a şi efectuarea blocajului şi dublajului, în timp ce celelalte executau numai lovitura de atac din linia I (4, 3, 2), urmărindu-se în acelaşi timp şi continuitatea fazelor de joc, prin faptul că primele jucătoare nu aveau voie să tragă, ci numai să trimită mingea uşor în terenul advers, pentru ca de acolo să se poată efectua din nou atacul. In acest fel am reuşit să eliminăm o parte din lipsurile existente şi în jocul următor, în compania echipei „Voinţa"-Oraşul Stalin, am obţinut victoria la scor.

Concluzii

In urma muncii de pregătire efectuată în anii 1957—58 echipa se prezintă la un nivel tehnic superior, cu o gîndire tactică mai avansată, cu o mai mare omogenitate, ceea ce a atras după sine obţinerea unor rezultate mai bune decît în anii trecuţi, aceasta datorită şi folosirii metodei de individualizare în antrenament.

In legătură cu folosirea muncii de individualizare am putea face următoarele precizări:

— In perioada pregătitoare am pus accentul pe ridicarea nivelului calităţilor fizice, considerînd că nivelul tehnic este determinat de acestea, apoi pe corectarea individuală a unor elemente tehnice deficitare, căutînd ca fiecare jucătoare să le stăpînească corespunzător. Tot în această perioadă s-a urmărit învăţarea corectă de jucătoarele începătoare a diferitelor elemente tehnice şi perfecţionarea acestora la cele avansate.

— In perioada precompetiţională şi competiţională, aspectul individualizării s-a concretizat prin menţinerea calităţilor fizice, corectarea şi perfecţionarea în continuare a elementelor tehnice, precum şi aplicarea acestora din punct de vedere tactic în vederea omogenizării echipei şi a cristalizării sistemului de joc propus.

Munca în aceste perioade s-a efectuat fie sub forma antrenamentelor colective fie în antrenamente separate.

Trebuie însă să precizăm că atît antrenamentele colective, cît mai ales antrenamentele separate — care cereau un surplus de timp și consum de energie — au fost totuși stînjenite de:

— preocupările profesionale multiple și diferite ale jucătoarelor, care le dădeau puțin timp liber;

— indisponibilitatea parțială a unor jucătoare datorită îmbolnăvirilor, vacanțelor, plecărilor în lot etc.;

— alimentația insuficientă și diferită;

— supraaglomerarea sălilor de antrenament, care a determinat un număr redus de ore, uneori nepotrivite;

— alte sarcini ale antrenorului, determinate de munca de profesor de educație fizică.

Precizări. In vederea obținerii unor rezultate pozitive la această disciplină sportivă, alături de celelalte metode cunoscute, munca de individualizare s-a dovedit a fi „o metodă" eficace atît pentru începători cît și pentru avansați. Pentru începători avînd rol de „corectă învățare", iar pentru avansați, de perfecționare sau de depășire a plafonării, fenomen care apare destul de des la sportivi.

In acest scop individualizarea trebuie să se bazeze pe respectarea anumitor principii metodice și pedagogice:

— cunoașterea temeinică a colectivului și în special a individului, din toate punctele de vedere — fizic, psihic și tehnic;

— aplicarea principiului sistematizării;

— respectarea principiului accesibilității;

— găsirea mijloacelor celor mai potrivite, legate de particularitățile individuale ale sportivului, fapt ce este determinat de pregătirea și rutina antrenorului. Legat de această problemă, se mai cere din partea antrenorului o profundă cunoaștere a greșelilor și în special a cauzelor „cheie" care determină aceste greșeli, precum și găsirea celor mai potrivite mijloace și metode de lucru pentru înlăturarea acestora.

Un rol important îl are tactul pedagogic și dragostea antrenorului, de care depinde în mare măsură succesul în munca de individualizare.

Individualizarea nu trebuie privită ca un scop în sine, ci ca o cale de moment care asigură succesul colectiv.

In concluzie, după părerea noastră individualizarea este o metodă avansată, complexă, care necesită o colaborare strînsă între sportivi și antrenor, metodă realizată prin mijloace diferite, de multe ori puțin cunoscute, care dublată de celelalte metode generale duce la obținerea unor rezultate superioare în munca de educare și instruire.

Conținutul lecțiilor de gimnastică în orele de curs

(II)

GH. GHIȘOIU și R. PODLAHA
lectori la catedra de gimnastică
a I.C.F.

Cap. II. — Indicații metodice pentru lecțiile de gimnastică.

A. Vîrsta copilăriei (7—11 ani). La această vîrstă organismul copilului este în plină creștere și fără rezistență, cu multă mobilitate, dar fără forță și deosebiri pronunțate între băieți și fete. Pentru a dezvolta acest organism, profesorul va alege mijloacele cele mai potrivite, pe care le va folosi în cadrul lecțiilor de gimnastică. Se vor folosi în special mijloace din toate ramurile gimnasticii, fără pretenție de specializare și jocurile de mișcare.

In cadrul lecțiilor de gimnastică cu copiii vom putea întrebuința cu deosebit succes și aparatele de gimnastică pentru diferite jocuri sau ștafete, mai ales pe cele de atîrnare și cu folosirea în majoritatea cazurilor a pozițiilor mixte. Folosirea aparatelor cu dimensiuni reduse este foarte indicată la această vîrstă. Programa de studii însăși trebuie revizuită în acest sens.

Din cauza noutății și atractivității elementelor sale, acrobatica place foarte mult copiilor. Prin mișcări de acrobatică sub formă de joc, individual sau în colectiv, copiii cîștigă o serie de deprinderi necesare mai tîrziu pentru practicarea atîtor sporturi și în special a gimnasticii sportive. Dintre acestea amintim: trecerea corpului prin diferite poziții neobișnuite, orientarea în spațiu, stăpînirea corpului, coordonarea în timpul mișcărilor pretențioase. In primul rînd însă acrobatica dezvoltă curajul și în special orientarea în poziții neobișnuite.

Deci, la această vîrstă, vom folosi majoritatea mijloacelor gimnasticii, adaptate particularităților vîrstei și executate mai mult sub formă de joc.

Se va insista în special asupra însușirii mișcărilor de bază la acrobatică și artistică.

B. Vîrsta pubertății (11—14 ani). Este epoca cea mai complicată, cu cele mai multe probleme pentru profesor. In general, organismul elevului de vîrstă pubertară se fortifică mult față de vîrsta copilăriei, dar crește foarte eterogen.

Din cauza creșterii în înălțime, apare posibilitatea unei ținute greșite. Unii adolescenți trebuie încurajați și în general se va lucra cu ei cu multă atenție. Disciplina conștientă, fără de care în special lecțiile de gimnastică nu se pot concepe, trebuie să fie cultivată prin mijloacele cunoscute.

La această vîrstă încep să apară deosebiri mai accentuate între băieți și fete, în primul rînd în ceea ce privește aprecierea forțelor lor proprii, știut fiind că băieții se supraapreciază, iar fetele se subapreciază.

Mijloacele cele mai potrivite acestei vîrste sînt lecțiile de gimnastică, în care vor fi incluse elemente de atletism și de jocuri sportive, tot fără tendință de specializare la vreo disciplină.

După lucrul deosebit de intens la acrobatică la vîrsta de 7—11 ani, unde progresul realizat poate fi de cele mai multe ori surprinzător, la vîrsta de 11—14 ani progresul este mai puțin rapid. Pe de altă parte, dacă la vîrsta copilăriei nu s-a lucrat cu succes, atunci nici la vîrsta pubertății *nu* se pot realiza lucruri deosebite.

Ca metodă de lucru, în timpul exercițiilor de acrobatică, întreaga clasă va fi împărțită în două grupe (băieți și fete). Oricît de rapid s-ar executa o mișcare, totuși este de dorit ca în circuitul elevilor (locul de plecare — saltea — locul de plecare) să mai fie inclusă cel puțin repetarea unei mișcări, fie pe o saltea suplimentară, fie fără saltea. Extrem de multe mișcări de acrobatică, mai ales cele statice (cum-

pănă, stînd pe omoplați etc.) se pot executa chiar în coloană de gimnastică.

Învățarea mișcărilor de bază din gimnastica artistică, diferiți pași sau chiar sărituri, se pot preda întregului colectiv. Însușirea acestora de către elevi va contribui efectiv la realizarea unei ținute corecte, a expresivității mișcărilor și — acolo unde se poate lucra după muzică — va contribui și la educația muzicală.

Pentru grupele de fete mișcările de gimnastică artistică au o importanță deosebită prin faptul că ele corespund particularităților fetelor atît la vîrsta pubertară cît și mai tîrziu.

În cadrul lecțiilor de gimnastică se poate introduce, pe lîngă jocurile și ștafetele la care se folosesc și aparate de gimnastică, chiar lucrul la aparate sub formă de legări simple. Ca metodă de lucru, în acest caz, toată clasa va fi împărțită în cel mult două grupe, iar elevii vor lucra la mai multe aparate, executînd mișcări simple și atractive, legînd eventual cîteva mișcări.

Dacă disciplina în lucru realizată pînă la această vîrstă permite, este de dorit ca încă de aici să se treacă la lucrul pe grupe sub conducerea celor mai buni elevi. De acum se poate realiza obișnuirea cu aparatele de gimnastică și însușirea deprinderilor de bază (balansurile), totul fiind subordonat realizării sarcinilor educației fizice la această vîrstă.

C. Vîrsta școlară superioară (15—18 ani). Această vîrstă corespunde, ca etapă, junioratului, cu posibilitatea specializării sportive.

În această etapă tînărul, în ce privește dezvoltarea lui, se apropie cel mai mult de omul matur. Organismul, cu anumite mici rezerve, este capabil de eforturi mari și tinerii în general sînt mult mai conștiincioși.

În ceea ce privește deosebirile dintre băieți și fete, acestea sînt considerabile și de multe ori prezintă o greutate enormă pentru profesorii care lucrează cu grupe mixte.

La această vîrstă, ca mijloace se mențin lecțiile de gimnastică, cu scopul de a lucra în continuare asupra pregătirii fizice generale, dar se introduc lecții speciale de gimnastică sportivă, de atletism, de jocuri sportive etc. pentru însușirea tehnicii disciplinei respective. Referindu-ne la lecțiile de gimnastică sportivă și ținînd seama de particularitățile de vîrstă, de sex și de condițiile de lucru, credem că este necesar să stabilim nivelul pe care este posibil să-l asigurăm după terminarea a 11 clase, lucrînd numai la lecțiile de curs. Credem că este posibil a ajunge la nivelul categoriei a II-a juniori, dar bineînțeles nu numai cu exerciții de clasificare, ci cu întregul conținut prevăzut pentru această categorie. Cu alte cuvinte nu poate să fie vorba decît de însușirea mișcărilor de bază la probele de gimnastică sportivă, tinzînd către o *pregătire sportivă timpurie* și numai în măsura corespunzătoare către o *clasificare sportivă timpurie.*

Realitatea de pe teren ne arată că în momentul de față există serioase greutăți în ce privește desfășurarea lecțiilor de gimnastică sportivă la curs. Pentru unii profesori aceste greutăți sînt descurajante, de netrecut, iar pentru alții nu prezintă decît o problemă a cărei rezolvare entuziastă poate da o deosebită satisfacție în muncă.

Mai sînt și astăzi o serie de profesori care nu sînt de acord cu lecțiile de gimnastică sportivă din cadrul orelor de curs, afirmînd că gimnastica sportivă este dăunătoare sănătății organismului tinerilor. Acestora trebuie să le răspundem că nu gimnastica sportivă, ci metodele greșite de predare a gimnasticii sportive sînt dăunătoare.

Pentru o motivare mai completă a posibilității desfășurării lecțiilor de gimnastică sportivă la această vîrstă școlară, vom stabili următoarele considerente:

1. Particularitățile de vîrstă, luînd în considerație valorile medii, permit efectuarea lecțiilor de gimnastică sportivă la curs, cu toate că nivelul de pregătire actual al elevilor este încă sub normal. Condiția de bază este ca, începînd încă din primii ani de școală să se asigure o dezvoltare fizică normală vîrstelor respective, deci să existe o continuitate în acest sens. De exemplu, astăzi în clasa a X-a nu vom putea conduce o lecție de gimnastică sportivă la nivelul corespunzător (în majoritatea cazurilor), deoarece lipsește pregătirea judicioasă din anii precedenți. Cu metode corecte însă, precum și cu o justă orientare, cu cît descrește numărul claselor cu atît va crește posibilitatea începerii unui lucru corect. Însuși conți-

nutul actualei programe de studii pentru învăţămîntul mediu în ce priveşte gimnastica sportivă trebuie privit prin această prismă de perspectivă.

2. Pentru realizarea sarcinilor educaţiei fizice, va trebui să folosim toate mijloacele ce ne stau la dispoziţie, dintre care şi gimnastica sportivă, chiar în cadrul lecţiilor de curs.

3. Pentru ca lecţiile de gimnastică sportivă la curs să devină o realitate există cîteva cerinţe:

a) Adaptarea la posibilităţile de lucru oferite de baza materială, întreţinerea corectă a aparaturii şi eventual construirea de aparate pe scară locală, mai ales a celor ajutătoare.

Pentru acrobatică cerinţele materiale sînt foarte reduse, deoarece poziţiile statice şi o serie de mişcări dinamice sub formă de joc se pot executa în sala goală.

Gimnastica artistică nu necesită neapărat existenţa unui pian. Ritmul mişcărilor se poate imprima fie prin numărare, prin bătăi din palme sau cu ajutorul unei tobiţe.

Paralele mici egale sau inegale se pot confecţiona în cadrul şcolii sau chiar de elevii mai pricepuţi.

Se cere deci o perfectă adaptare la condiţiile locale de lucru şi interesul profesorului pentru confecţionarea de aparate prin resurse proprii locale.

b) Cunoştinţe tehnice corespunzătoare din partea profesorului. Fără a cunoaşte la perfecţie tehnica anumitor mişcări şi succesiunea elementelor pregătitoare pentru însuşirea tehnicii respective este imposibilă formarea corectă a deprinderii respective la elevi.

c) Nu este de ajuns ca profesorul să aibă numai cunoştinţe tehnice, ci este nevoie şi de stăpînirea corectă a metodicii materialului prevăzut.

Fără o pregătire anterioară nu putem supune aparatul locomotor la un efort mare. Fără 2—4 îndoiri de braţe din atîrnat la bara fixă, 6—8 îndoiri şi întinderi de braţe din sprijin culcat, sau căţărarea la frînghie nu se poate trece nici măcar la executarea mişcărilor de bază din gimnastica sportivă.

Prin mişcări pregătitoare aparatul locomotor se adaptează la cerinţele speciale ale anumitor mişcări, asigurîndu-se învăţarea corectă a mişcărilor respective.

În foarte multe cazuri aceste considerente nu sînt luate în seamă de profesorii noştri, cu toate că fără ele nu poate să fie vorba despre corecta învăţare a tehnicii mişcărilor de bază, deci se cere în primul rînd executarea unei serii de mişcări, prin care aparatul locomotor se adaptează efortului specific cerut de practicarea gimnasticii sportive.

d) Întregul material trebuie să fie eşalonat foarte judicios în decursul anilor, deoarece numai cu o continuitate bună se poate asigura progresul aşteptat.

★

După cum am mai văzut, particularităţile anatomice şi fiziologice ale elevilor din şcoala medie permit specializarea şi în gimnastica sportivă. Veriga de bază a desfăşurării activităţii la gimnastica sportivă este lecţia. Îndeplinirea cu succes a scopului propus prin lecţia de gimnastică sportivă depinde de 4 factori: 1. Cunoştinţele tehnice şi metodice ale profesorului; 2. Atractivitatea lecţiilor; 3. Densitatea lecţiilor; 4. Gradul de pregătire al elevilor.

1. Despre cunoştinţele tehnice şi metodice ale profesorului s-a mai vorbit. Vom accentua din nou că fără acestea nu poate fi vorba de însuşirea în condiţii normale a tehnicii mişcărilor de bază din gimnastica sportivă. Tocmai din această cauză trebuie să existe o permanentă preocupare pentru ridicarea nivelului profesional, orice profesor calificîndu-se şi ca antrenor într-o anumită disciplină sportivă de bază (în cazul nostru în gimnastica sportivă).

2. Lecţiile de gimnastică sportivă atrag mai puţin decît cele de jocuri sportive, dar măiestria pedagogică a profesorului de a trezi interesul elevilor pentru lucrul la aparate, capacitatea lui de a prezenta mereu probleme noi de rezolvat, vor determina reuşita lecţiilor respective.

3. Densitatea lecţiei de gimnastică sportivă este cea mai spinoasă problemă, dar se poate rezolva. Pentru mărirea densităţii lecţiei vom arăta cîteva metode:

a) Întreaga clasă să fie împărţită în cît se poate de multe grupe (compuse din 5—8 elevi) pe sexe. Realizarea acestei cerinţe este posibilă prin folo-

sirea ca instructori de grupe a elevilor pregătiți de-a lungul anilor sau în cadrul secțiilor de gimnastică ale colectivului sportiv școlar și instruiți înainte de lecție sau de începerea lucrului pe grupe. Munca de instructori a acestor elevi în lecțiile de clasă este utilă din punct de vedere educativ, ajută activitatea profesorului și totuși *nu* poate fi privită ca o frînă în progresul elevilor respectivi, deoarece aceștia au în orice caz un nivel superior dobîndit în secția colectivului sportiv.

Pentru prevenirea accidentelor, profesorul va fi prezent la aparatul unde se învață mișcări noi, iar la celelalte grupe conduse de elevi se va repeta materialul din lecția precedentă sau se vor executa legări din mișcări cunoscute.

Extrem de grea este și menținerea disciplinei în lucrul pe grupe, dar dacă instructorii vor dobîndi autoritate asupra celorlalți elevi, în primul rînd prin faptul că ei sînt mai buni decît ceilalți și dacă conținutul lecțiilor va fi variat și interesant, atunci se va putea menține disciplina necesară desfășurării lecției.

b) O serie de aparate ca bîrna, paralelele sau chiar bara fixă, permit ca, mai ales la mișcările simple, să lucreze doi sau chiar mai mulți elevi în același timp.

c) Există o metodă foarte bună pentru mărirea densității lecției, metoda „în circuit", preconizată de profesorul sovietic Fraktman și încercată cu succes la Institutul Politehnic din Timișoara (profesorul Carol Eilhardt). În cadrul acestei metode, elevii unei grupe, după executarea mișcării de bază la aparatul unde lucrează, se depiasează în circuit, executînd în plus una sau mai multe din următoarele mișcări:

— o mișcare (poate să fie aceeași) la aparatul secundar (dublură);

— o mișcare la un alt aparat — repetare;

— o mișcare ușoară de acrobatică cu repetare;

— mișcări de dezvoltare generală, fără a face un efort prea intens.

Toate mișcările secundare din circuit vor fi destul de ușoare, atractive și se vor repeta, dînd totuși posibilitatea elevului să se odihnească după necesitate înainte de următoarea execuție la aparatul principal.

d) La anumite probe, de pildă la acrobatică sau la sărituri, se poate folosi o metodă cunoscută, metoda în torent, care necesită învățarea prealabilă a mișcării respective și care nu poate fi folosită decît în faza de perfecționare.

e) În această fază de perfecționare, o serie de mișcări vor fi incluse în cadrul diferitelor ștafete sau curse cu obstacole. În aceste cazuri, mișcările se perfecționează deoarece sînt folosite în condiții schimbate.

4. Despre posibilitățile elevilor din învățămîntul mediu de a corespunde cerințelor la gimnastica sportivă am vorbit atunci cînd am dezvoltat particularitățile vîrstei respective. Problema este dacă în etapa actuală gradul de pregătire (dezvoltarea calităților fizice) corespunde acestor cerințe. Părerea noastră este că aici în special metodica alegerii mijloacelor și a predării lor poate rezolva posibilitatea desfășurării în bune condiții.

În concluzie organizarea corectă a lecțiilor de gimnastică și alegerea mijloacelor celor mai potrivite particularităților de vîrstă, vor contribui în mare măsură la rezolvarea sarcinilor educației fizice.

În cadrul lecțiilor de clasă, în școlile medii, se pot efectua deci, cu succes, lecții speciale de gimnastică sportivă, a căror reușită depinde de metodica corectă folosită de profesor. Aparatele de gimnastică sportivă se pot folosi la orice vîrstă școlară, dar adaptate la particularitățile de vîrstă ale elevilor cu care se lucrează. Gimnastica sportivă nu trebuie privită ca un scop, ci ca un mijloc de realizare atît a sarcinilor educației fizice școlare, cît și a sarcinilor gimnasticii în ansamblu.

5. Pentru ca lecțiile de gimnastică din cadrul orelor de curs să aibă un conținut care să asigure rezolvarea sarcinilor educației fizice școlare și pentru ca gimnastica sportivă în rîndul elevilor să se dezvolte în măsura în care școala are posibilitatea de a o face, este necesară în primul rînd pasiune pentru această disciplină, iar în al doilea rînd munca perseverentă și creatoare care să asigure nu numai menținerea, dar chiar sporirea prestigiului cucerit pe plan mondial de gimnastica noastră.

Toate acestea pot și trebuie să fie rezultatul activității comune a cadrelor noastre de specialitate.

Activitatea în tabere în timpul verii

Prof. IOAN TODAN
Prof. GHEORGHE RUSSU ŞIRIANU

Vacanţa şcolară, ocupînd în general 2—3 luni pe an, pune probleme destul de serioase acelora care se ocupă cu educarea tinerei generaţii. Este uşor de înţeles acest lucru dacă luăm în consideraţie faptul că procesul de învăţămînt — al cărui principal avantaj îl constituie tocmai posibilitatea de a acţiona în mod organizat de-a lungul anilor asupra copiilor aflaţi în plină dezvoltare — face imperios necesară existenţa unei perioade de întrerupere mai lungi a şcolarizării între anii de studii. Întreruperea se face însă tocmai atunci cînd — datorită sezonului — practicarea exerciţiilor fizice s-ar putea face din plin, încît avantajul pe care-l constituie această perioadă pentru celelalte obiecte de învăţămînt este de obicei un dezavantaj pentru educaţia fizică.

Se ştie că orice întrerupere în practicarea exerciţiilor fizice duce nu numai la stagnare, dar chiar la regresul dezvoltării fizice.

Taberele de pionieri şi şcolari din timpul verii pot rezolva în cea mai mare măsură cuprinderea masei de elevi într-un proces organizat în această perioadă.

Totodată trebuie să ţinem cont de faptul că taberele prezintă — prin înseşi condiţiile de mediu în care se desfăşoară — avantajul de a putea utiliza exerciţii mult mai variate şi mai numeroase, multe dintre ele greu sau chiar imposibil de executat în cadrul şcolii. Este vorba în special de exerciţiile aplicative care contribuie foarte mult la pregătirea din timp pentru muncă şi apărare.

Se pune deci problema de a organiza judicios această tabără, încît ea să devină un mijloc eficace de educare multilaterală, prin asigurarea unei pregătiri care să aibă un caracter recreativ-instructiv, atît din punct de vedere fizic cît şi psihic. În acest sens profesorul de educaţie fizică nu trebuie să uite nici un moment că este dator să ajute şi la formarea profilului intelectual al elevului prin alegerea şi îmbinarea celor mai bune mijloace.

Sarcinile generale ale taberelor de pionieri şi şcolari considerăm că ar fi următoarele:

— contribuţia la formarea trăsăturilor morale (dezvoltarea spiritului de colectiv, a patriotismului socialist, a disciplinei conştiente, deprinderea unei comportări corecte etc.);

— contribuţia la formarea (dezvoltarea) dragostei pentru învăţătură;

— obişnuirea elevilor cu un program organizat şi cu trăirea în colectivitate;

— asigurarea odihnei active şi a recreerii elevilor după un an şcolar;

— lărgirea orizontului cultural al elevilor prin predarea de noi cunoştinţe şi legarea celor învăţate (predate) teoretic cu partea lor aplicativă (practică).

În ceea ce priveşte educaţia fizică, pe lîngă contribuţia la îndeplinirea sarcinilor de mai sus, considerăm că are şi următoarele *sarcini specifice*.

— întărirea sănătăţii, prin călirea organismului şi accentuarea dezvoltării fizice;

— formarea unor noi deprinderi de mişcare;

— dobîndirea deprinderilor de igienă;

— formarea unor deprinderi aplicative.

Îndeplinirea acestor sarcini presupune însă cunoaşterea temeinică şi mai ales luarea permanent în considerare a particularităţilor de vîrstă şi sex. Ţinem să subliniem în acest sens că ne referim şi la particularităţile vieţii copiilor în colectiv — de obicei izolat — în condiţiile întreruperii procesului de învăţămînt şi în condiţii de mediu total diferite de cele din timpul anului şcolar.

În ceea ce privește particularitățile de vîrstă și sex ale copiilor între 7—14 ani, considerăm că ele sînt cunoscute și nu ne vom opri decît asupra problemelor pe care le ridică componența eterogenă a colectivului, adică munca în comun cu un număr mai mare de copii de sexe și — în special — de vîrste diferite.

În timpul anului școlar activitatea profesorului se desfășoară pe clase — deci cu colective relativ omogene din punct de vedere al vîrstei — iar în cadrul lecțiilor se rezolvă în general aceste deosebiri de sex. Cu totul altfel stau lucrurile în tabere, unde comportamentul și preocupările copiilor se modifică substanțial. Nu de puține ori am avut prilejul să vedem cum unii copii, care nu manifestaseră pînă atunci preocupări deosebite pentru științele naturii, se lăsau furați de frumusețea unei flori de munte sau a unei scoici ciudate și acordau un timp din ce în ce mai mare căutării, păstrării și cunoașterii acestora, după cum — poate mai adesea chiar — am văzut copii care manifestau pînă a ajunge în tabără lipsă de entuziasm și chiar aversiune pentru lecțiile de educație fizică, dar care se lăsau la rîndul lor atrași de plăcerea exercițiului fizic într-un mediu atît de favorabil. Profesorului de educație fizică îi revine sarcina de a deștepta și călăuzi corespunzător TOATE aceste preocupări, care pot contribui extrem de mult la realizarea sarcinilor de creștere a tinerei generații. De asemenea, nu trebuie uitat că în lipsa profesorului de științe naturale, de istorie sau de geografie, profesorul de educație fizică este dator a da toate lămuririle pe care — inevitabil — copiii le vor cere.

Ar părea — în lumina celor expuse pînă acum — că sarcinile celui care conduce direct activitatea în tabără — de drept profesorul de educație fizică — sînt extrem de grele. Considerăm totuși că, dacă există bunăvoință, ele se pot îndeplini cu succes, aducînd astfel o însemnată contribuție la realizarea sarcinilor învățămîntului.

În ceea ce privește modul de organizare al taberei, cel mai indicat ni se pare a fi acela pe detașamente, ca în organizația de pionieri. Ca atare, pornind de la premisa că pionierii sînt cei mai buni dintre elevi, vom avea grijă ca la împărțirea pe detașamente — în afară de considerentele privind vîrsta și dezvoltarea fizică — să se țină seama și de acest lucru, în așa fel încît fiecare detașament să aibă un nucleu de pionieri din rîndul cărora se vor alege conducătorii. Folosirea acestora poate contribui extrem de mult la bunul mers al activității în tabără. Împărțirea pe detașamente, pe care o socotim drept cea mai favorabilă, este următoarea: 7—8 ani, 9—10 ani, 11—12 ani, 13—14 ani, numerotîndu-se detașamentele în ordine descrescîndă a vîrstei.

De asemenea, o mare importanță o prezintă cunoașterea modului general de comportare al școlarilor încă înainte de începerea taberei. Trebuie să fim foarte atenți ca în același detașament să nu se afle prea mulți copii zburdalnici, mai ales așa-zisele grupuri „vesele", care în condițiile vieții de tabără pot provoca mai mult decît dezordine, ducînd astfel la un eșec pedagogic. Nu înseamnă că orice prietenie cunoscută dintre doi sau mai mulți elevi trebuie reprimată sau limitată, ea putînd da deseori rezultate favorabile. Se va ține însă cont de antecedentele lor în acest sens, căci alături de cunoașterea temeinică a gradului de dezvoltare fizică generală, cunoașterea comportamentului general din timpul anului școlar joacă un rol însemnat în pregătirea și desfășurarea programului taberei.

Din punct de vedere educativ o mare importanță o prezintă și autodeservirea. Dacă prin sistemul de organizare ea este utilizată la maximum, în raport cu posibilitățile copiilor și în funcție de condițiile locale, tabăra va avea un efect deosebit din punct de vedere educativ.

În taberele la care am participat, activitatea a fost organizată pe cercuri (limba romînă, mîini îndemînatice, muzică, științele naturii, educație fizică). Menționăm însă că cercul de educație fizică se desfășura sub formă de lecție și nu constituia decît o parte din această activitate, de obicei legată de forma de desfășurare și conținutul lecțiilor din cursul anului școlar.

Dăm mai jos cîteva exemple de jocuri pe care le considerăm indicate în cadrul taberelor din timpul verii, atît la munte cît și la mare. Se cere însă o foarte judicioasă adaptare a lor la par-

ticularităţile copiilor şi la condiţiile locale *).

Jocuri fără obiecte

Şoarecele şi pisica, Lupul şi oile, Vînătorul, Vrabia şi albina, Ogarul şi iepurele, Alungă-l pe al treilea, Năvodul, Labirintul.

Jocuri cu obiecte

Ştafeta băţul aerian, Sare băţul, Lupta cu bastonul, Prinde bastonul, Culesul cartofilor, Ochirea cu săculeţul, Ştafeta steguleţelor, Ştafeta complexă, Vînătorul iscusit, Mingea cu piciorul în cerc, Mingea călare, Mingea la perete, Mingea la ţintă, Sărituri la coardă cu cît mai multe variante, Ochirea în cerc, Cine ridică popicul, Lupta pe balansoare.

Jocuri dinamice pe echipe

Diferite ştafete, Crabii şi creveţii, Provocarea cu trei lovituri, Vînătoarea capelei, Ulii şi porumbeii.

Jocuri de luptă

Lupta cocoşilor, Cîrligul, Lupta pe bîrnă, Din cerc în cerc, Lapte gros.

Jocuri de transport

Transportul coşurilor, Transportul călare, Transportul răniţilor, Transportul pe punte, Transportul buşteanului, Carul roman, diferite jocuri de transport cu mingi medicinale sau de jocuri sportive, în general sub formă de concurs : Transportul piramidelor, Transportul mingilor, Ştafeta cu mingea rostogolită şi variantele ei, Mingea în presă, Scoate mingea, Mingea rostogolită în cerc.

Jocuri pregătitoare pentru jocurile sportive

Ţine mingea (de preferinţă se va utiliza o minge de baschet), Huştiuluc (cu diferite mingi), Printre adversari, Pasa înaltă cu mingea de volei (jucătorul la mijloc), Mingea în aer, Handbal la ţintă, Lupta în perechi, Suveica (sub diferite forme şi cu diferite mingi), Pătratul mişcător, Urmăreşte mingea, Mingea în zig-zag pe perechi, Mingea la ţintă (cu mingea de fotbal), Fotbal peste obstacol (fotbal-tenis).

Jocuri pionereşti

Acestea sînt legate de activitatea pionierească şi au un pronunţat caracter aplicativ : Cine nimereşte vasul, Găseşte-mă cu ochii legaţi, Săgeata, Sentinelele oarbe, Află cine lipseşte, Observatorul şi cercetaşii, Observaţi terenul, Dispariţia, Patrulele de recunoaştere, Vînătorii şi cerbul, Vînătoarea vulpilor, Prinderea evadaţilor, Vînătoarea de iepuri, Vînătoarea, Abecedarul viu, Roza vînturilor, Agenda de telefoane, Găseşte lanterna, Cine îndeplineşte toate sarcinile, Alfabetul naturaliştilor, Ştafeta veselă, Cursa în saci, Prinde-l dacă poţi.

★

Reiese în mod clar deci preponderenţa activităţii de educaţie fizică în programul taberei, ţinînd însă cont că activitatea în afara cercului are menirea de a ajuta altor laturi de activitate.

Conţinutul activităţii în taberele organizate la munte

Forma de bază în cercul de educaţie fizică rămîne lecţia, desfăşurată de 2—3 ori pe săptămînă, avînd o durată de aproximativ 50 minute. Conţinutul acestor lecţii considerăm că e bine să fie orientat spre practicarea jocurilor sportive (volei, baschet, handbal, fotbal — în funcţie de posibilităţi) şi a atletismului (la detaşamentele de vîrstă mare). Aceasta nu exclude însă posibilitatea efectuării cîtorva lecţii de gimnastică. De asemenea sînt indicate ştafetele cu caracter aplicativ, jocurile dinamice. Acestea din urmă trebuie însă selecţionate cu mare discernămînt, deoarece nu toate atrag copiii, indiferent din ce grupe de vîrstă fac parte. In cadrul lecţiilor recomandăm efectuarea exerciţiilor sub formă de întrecere, în funcţie de particularităţile de vîrstă şi avînd mare grijă pentru arbitrarea lor în mod corect.

La detaşamentele de vîrstă mică (pînă la 9 ani) nu vor figura jocurile sportive, ele nefiind accesibile nici fizic nici psihic copiilor de aceste vîrste. Vor predomina deci jocurile dinamice, în special cele care dezvoltă îndemînarea.

*) Jocurile menţionate în acest articol respectă împărţirea şi denumirile din cartea „Jocuri pentru copii şi tineret" de N. Mujicicov, D. Branga şi C. Mujicicov (Editura Tineretului — Cultură Fizică şi Sport, 1956) pe care o recomandăm călduros.

In afara acestor lecții, fiecare detașament va avea prevăzut în orar un program care să cuprindă jocuri cu caracter aplicativ (de obicei jocuri pionierești), desfășurat sub conducerea instructorului. Aceste jocuri vor dezvolta abilitatea de a acționa în condiții neobișnuite (orientare, deplasare în teren accidentat, înot etc.).

La detașamentele mici se vor efectua în cadrul acestor ore jocuri dinamice sau sub formă narativă, de preferință în pădure, copiii executînd eventual unele teme practice (aducerea unei crenguțe de brad etc.), care au pentru ei un caracter atractiv deosebit.

Considerăm foarte utile excursiile în împrejurimile taberei, atît cu detașamentele mici cît și cu cele mari, fie separat fie cu întreaga tabără, cu condiția însă de a le doza foarte judicios din punct de vedere al efortului pe care-l depun copiii și numai în cazul cunoașterii perfecte a traseului.

Despre conținutul activității în taberele organizate la mare

Formele de desfășurare a activității în taberele de la mare se vor deosebi destul de mult de cele de la munte. La mare se pune problema folosirii la maximum a elementelor naturii, fără însă a dăuna organismului. Spunem aceasta întrucît spre deosebire de munte, unde în afară de evitarea traumatismelor și a îmbolnăvirilor prin răceală nu se pun probleme prea mari în privința ocrotirii sănătății, la mare există pericolul insolațiilor și al înecului. Aceste riscuri devin și ele minime dacă se respectă indicațiile metodice și organizatorice.

Considerăm că lecția prezintă deosebiri importante față de taberele de la munte. Acest lucru se datorește necesității de a ocupa aproape toată dimineața pentru folosirea la maximum a elementelor naturii.

Prin folosirea elementelor naturii nu trebuie să înțelegem numai expunerea la soare în mod organizat sau alternanța dintre mediul acvatic și cel obișnuit. Inseși lecțiile de înot, sau mai bine zis de acomodare cu apa, constituie un mijloc de călire foarte eficace. Succesul este însă condiționat de respectarea anumitor reguli menite să evite eventualele efecte dăunătoare pe care folosirea nejudicioasă a acestor mijloace le poate avea asupra organismului. Se impune în primul rînd o foarte mare prudență în alegerea plajei și mai ales a locului unde copiii intră în apă. Acest loc trebuie să fie — pe cît posibil — lipsit de pietriș pe fund, nivelul apei trebuie să fie scăzut, iar porțiunea cu adîncime mică trebuie să fie destul de lată și vizibilă din toate punctele locului ales pentru plajă. Subliniem faptul că *nici o măsură de precauție nu este de prisos,* chiar și pentru cei mai în vîrstă dintre copii. In treacăt fie spus, nici cei care se ocupă de educarea sau îngrijirea copiilor și fac parte din tabără nu ies de sub „jurisdicția" conducătorului taberei în această privință. Organizarea și conducerea programului care cuprinde baia în mare este sub directa conducere a profesorului de educație fizică, iar acesta este răspunzător de integritatea celor ce fac parte din tabără din acest punct de vedere.

In condițiile consacrării întregii dimineți programului de mare, care consumă o foarte mare cantitate de energie fizică și nervoasă, programul de după-amiază trebuie astfel alcătuit încît efortul depus să nu dăuneze iar activitățile prevăzute să nu fie stînjenite. Acest program de după-amiază — desfășurat în cadrul cercurilor — va cuprinde în general elemente asemănătoare celor indicate pentru taberele de la munte, ținîndu-se însă seama de condițiile de mediu diferite, de efortul depus în cursul dimineții și de posibilitățile existente.

In ceea ce privește practicarea înotului, considerăm că dacă pentru cei care știu să înoate marea oferă un minunat prilej de perfecționare și de aplicare în condiții grele a cunoștințelor, dublat de acela al dezvoltării și perfecționării calităților morale și de voință, începătorii și neștiutorii vor face progrese foarte mici. Programul lor va trebui axat pe obișnuirea cu apa și eventual pe îmbunătățirea plutirii, întrucît tehnica înotului este foarte greu de însușit dacă nu avem la dispoziție un bazin. Chiar existența unui loc îngrădit, relativ ferit de valuri, constituie un ajutor prea mic, deoarece efortul care ar trebui depus pentru învățarea tehnicii ar depăși posibilitățile fizice ale copiilor, tehnica s-ar însuși defectuos, iar tot restul programului ar

fi perturbat de aceste eforturi inutile. De altfel s-ar cere pentru aceasta şi un mare număr de instructori, care este foarte greu de realizat chiar în cele mai bine organizate şi dotate tabere. Dacă există însă un număr oarecare de instructori pregătiţi în această privinţă, se pot face totuşi şi lecţii de înot. Obiectivele acestora considerăm că ar fi următoarele:

1. Formarea grupelor de înot pe trei categorii: necunoscători, începători şi avansaţi *).

2. Realizarea acomodării cu apa; plutire şi înot fără respiraţie la grupa de necunoscători.

3. Iniţierea în executarea unui procedeu de înot în raport cu particularităţile anatomice şi preferinţele copiilor.

4. Perfecţionarea procedeului de înot folosit precum şi învăţarea unui procedeu nou la grupa de avansaţi.

5. Organizarea unor concursuri cu copiii.

6. Formarea unor deprinderi aplicative prin înotul de salvare sau cu obiecte în mînă.

Munca pentru realizarea acestor obiective nu trebuie însă să ducă la exagerarea efortului depus de copii în timpul dimineţii, întrucît oboseala se poate răsfrînge negativ asupra restului activităţii.

Acomodarea cu apa se poate realiza în special prin folosirea jocurilor în apă. Dăm mai jos cîteva exemple de asemenea jocuri pe care le considerăm indicate precum şi unele observaţii privind alegerea şi organizarea lor.

Jocuri în apă

Alergarea prin apă, Al treilea în plus, Ştiuca şi carasul, Cine e mai tare, Stropirea, Sacagii, Trecerea prin baraj, Lupta cocoşilor în apă, Lupta călăreţilor, Căruţa, Polo în apă mică (cu picioarele pe fund), Trambulina vie, Peştele zburător, Tunelul submarin, Scafandrii, Leapşa în cerc, Huştiulucul în apă, Mingea ţinută.

Observaţii. Atragem atenţia în mod deosebit asupra necesităţii de a adapta jocurile de mai sus după împrejurări, întrucît majoritatea sînt folosite de obicei în ape liniştite — cum rareori avem la mare — iar o parte dintre ele solicită participanţilor un efort destul de mare sau cunoştinţe de înot la nivelul avansaţilor.

După ce am trecut în revistă indicaţiile metodice de mai sus, amintim în încheiere că reuşita taberei este condiţionată — în afară de acestea — şi de alţi doi factori: colaborarea între profesori, instructori şi conducătorii detaşamentelor pe de o parte şi interesul susţinut al profesorului de educaţie fizică pentru munca sa pe de altă parte.

În ceea ce priveşte primul factor colaborarea constă în coordonarea activităţii în aşa fel încît nu numai orarul (programul) să corespundă scopului taberei şi principiilor de alcătuire a unui regim zilnic corect, dar să favorizeze desfăşurarea activităţii cercurilor cu teme cît mai distractive şi mai instructive. Spre exemplu, se pot organiza în împrejurimile taberei mici excursii care să cuprindă şi activitatea specifică cercului de ştiinţe naturale, de educaţie fizică şi — eventual — de istorie-geografie, prin cunoaşterea florei, faunei şi monumentelor de pe traseu îmbinată cu jocuri recreative sau aplicative.

Considerăm — de asemenea — ca avînd o mare importanţă colaborarea cu organizaţia de pionieri, a cărei putere de organizare şi conducere a activităţii constituie un element de bază în realizarea sarcinilor generale ale educaţiei.

Cel de al doilea factor este însă determinant pentru reuşita taberei. Numai străduinţa permanentă de a alege cele mai corespunzătoare mijloace şi de a coordona judicios diferitele activităţi din tabără, succedînd unei minuţioase organizări şi precedînd o trecere adecvată de la regimul de tabără la cel normal, poate contribui la folosirea din plin a vacanţei şcolare în vederea continuării şi îmbunătăţirii unei munci educative rodnice, unei armonioase şi multilaterale dezvoltări fizice, intelectuale şi morale a tinerilor elevi şi pionieri. Muncind cu tragere de inimă, profesorii de educaţie fizică însărcinaţi cu conducerea activităţii din taberele din timpul verii vor aduce un preţios ajutor muncii de creştere a tinerei generaţii.

*) Am considerat că la mare, în lipsa unui bazin sau a unei ape stătătoare, aceasta este împărţirea cea mai justă. Desigur că nu exclude folosirea lacurilor sărate, dar nu recomandăm utilizarea lor prea mult, deoarece formează deprinderi greşite şi nu dau începătorului posibilitatea de a aprecia just cele mai indicate mişcări în apă.

Răspuns la scrisoarea unui tînăr profesor

Dragul meu,

Scrisoarea dumitale ridică interesante şi variate probleme, izvorîte din realitatea pedagogică, care frămîntă în special cadrele tinere de pedagogi practicieni, pline de elan, ce se angajează la luptă, dorind să schimbe totul de la început.

Din păcate, nu toţi reuşesc să realizeze acest lucru. Unii dintre aceştia, plini de însufleţire dar lipsiţi de experienţă, îşi pierd repede vigurozitatea, de la început se resemnează şi se „adaptează" la mediu.

Dumneata vrei să fii altfel. Eşti după cum văd (îmi reaminteşti caracterizarea ce ţi-am făcut-o într-o discuţie, pe cînd erai student), „COLŢUROS" — şi ţi-e teamă, cum singur spui, că „anumite racile legate de activitatea dumitale te vor şlefui şi rotunji..."

Să încercăm deci, dragă prietene, să luptăm amîndoi împotriva acestei situaţii. Îmi amintesc de clipe dragi, pe care acum le trăieşti dumneata.

„...Copii, de acum veţi învăţa cu domnul învăţător... să fiţi cuminţi, să-l ascultaţi..." îmi stăruie în minte cuvintele calde şi duioase ale directorului primei mele şcoli, care îmi deschidea porţile spre tainele muncii pedagogice. Sau „...noul nostru coleg este tînăr, cu putere de muncă!..." cuvinte care înaripează, care te integrează în viaţa colectivă, care-ţi spulberă emoţiile şi timiditatea, care favorizează manifestarea activă şi liberă a personalităţii tînărului pedagog.

În acel cadru pedagogic, în acea atmosferă quasi-familiară în care elanul îmi era mereu stimulat de experienţa colegilor, spuneam ce gîndeam, acţionam curajos, cu sinceritate şi naturaleţe, încercam alături de ei necazuri şi bucurii ale muncii educative.

Dumneata se pare că nu ai găsit suficientă căldură pedagogică în mijlocul colectivului în care lucrezi şi de aceea ai fost nevoit — după cum arăţi — să procedezi în aşa fel încît dacă cineva ar ţinti lovitura să alunece pe alături şi eventual să se întoarcă ca un bumerang...

Închistarea, interiorizarea, frămîntarea, lupta cu tine însuţi, tăcerea în consiliile pedagogice, de la începutul anului şcolar şi pînă în prezent, se pot explica prin firea dumitale exigentă, mereu nemulţumită, dar se pot explica şi prin unele „mici" neglijenţe pedagogice înrădăcinate în tradiţia şcolii noastre, în practica noastră pedagogică.

În colectivele mari pedagogice, ca cel de la şcoala dumneavoastră, au existat întotdeauna manifestări bizare ale profesorilor vîrstnici faţă de cei tineri. Cei mai mulţi dintre ei se caracterizează printr-o deosebită scrupulozitate, o exigenţă crescută faţă de ei înşişi, dar şi faţă de alţii, neiertători şi necruţători şi totodată oameni plini de suflet, de bunătate şi de duh, de încredere în forţele celor tineri. Ei sînt în permanenţă gata să-şi împărtăşească experienţa, să cultive modestia, cinstea, sinceritatea, să facă din tinerii profesori colaboratori preţioşi, să îmbogăţească bogata lor experienţă cu elanul tineresc. Sînt cadre de valoare cărora le dăm cuvenita preţuire şi deosebitul respect.

Există însă şi alte atitudini. Unele cadre vîrstnice au tendinţă de izolare, de rezervă, de conservatorism, de superioritate — uneori puţin justificată — de puţină încredere faţă de cei tineri şi parcă, în acelaşi timp, încearcă să cultive tînărului profesor o stare de circumspecţie, de neîncredere, de lipsă de sinceritate, sau o modestie exagerată, care îi impune o ucenicie îndelungată. Din păcate, uneori se cultivă atitudini de docilitate, servilism, se înăbuşe spiritul de independenţă, de iniţiativă, de perspectivă, se încurajează o comportare lipsită de principialitate.

Epoca noastră, plină de transformări sociale radicale, explică în bună parte prezenţa acestor atitudini negative. Unele cadre cu îndelungată experienţă pedagogică mai privesc cu multă neîncredere cadrele tinere, pregătirea acestora, noua lor orientare. Temători, aceştia se închistează, nu împărtăşesc sau împărtăşesc numai cu multă zgîrcenie din tainele muncii lor, ridică un adevărat zid chinezesc în jurul lor, păstrează cu grijă pentru ei înşişi tot ce e pozitiv, ascund cu multă băgare de seamă ce e rău, nu dau nimănui nimic, nu cer de la nimeni nimic.

Socot că nu greşeşti cînd îţi explici astfel de atitudini ale acestor cadre, prin slaba lor orientare politică. Unele cadre mai vechi, sau mai puţin vechi, uneori chiar proaspăt ieşite de pe băncile şcolii, cu conştiinţă confuză şi ideologie neclară, robii unor practici şi influenţe negative privesc viitorul cu mult scepticism. Lipsiţi de încredere în ei, temători de forţele celor din jur, se comportă altfel decît gîndesc, sînt vicleni şi ipocriţi, inerţi şi neproductivi. Raporturile lor cu colegii sînt denaturate, nereale, de circumstanţă. Stilul lor de muncă este îngust, nepedagogic, retrograd. Ei consideră că noua generaţie este nepregătită, că nu este capabilă de înfăptuiri măreţe. Această atitudine superficială, lipsită de intuiţie psihologică, se dezminte în permanenţă, se corectează mereu, pe măsură ce evoluăm.

Sînt — din păcate — şi motive care întăresc aceste convingeri. Există unele cadre tinere, lipsite de modestie, care vin cu ifose, desconsideră şi minimalizează bogăţia de idei şi îndelungata experienţă a celor mai în vîrstă. În superficialitatea lor, aceşti tineri îşi închipuie că revoluţionează totul, că ei ţin frînele, că pe umerii lor se sprijină totul, că fără ei toate s-ar prăbuşi. Aceste atitudini contribuie, desigur, la consolidarea convingerilor şi atitudinilor negative ale unora din profesorii cu experienţă. Aceste orientări, aceste credinţe, sînt tot atît de primejdioase pentru dezvoltarea şcolii noastre, a experienţei şi a practicii noastre pedagogice. În această privinţă răul trebuie curmat fără rezervă, trebuie tăiat din rădăcini.

În şcoala noastră mai dăinuie pe alocuri un criteriu eronat de preţuire a profesorilor, după natura specialităţii lor. Profesorii de educaţie fizică, de muzică, de desen, de lucru manual, de „dexterităţi", cum se intitulau în şcoala veche, încă sînt priviţi ciudat de unii profesori, încă sînt plasaţi pe un „piedestal" inferior — dacă nu mai mult, măcar cu o treaptă.

Dumneata combaţi această părere, arătînd că şi la orele de educaţie fizică se duce muncă pedagogică-didactică, metodică, fizică — se duce foarte multă muncă suplimentară, deoarece deprinderile motrice se formează greu, sînt un proces uşor reversibil..

Şi cine ar putea să nu sprijine această părere?

Dacă totuşi mai dăinuie mentalitatea greşită că această disciplină este „uşoară", că aceşti profesori nu ar putea şi nu ar avea dreptul la aceeaşi prestanţă pedagogică, aceasta se datoreşte superficialităţii cu care este privită educaţia fizică de ceilalţi profesori, mentalitate determinată poate de faptul că au fost şi mai sînt cadre necalificate, care prin neştiinţa lor (şi poate nu sînt ei de vină) şi-au bătut joc de această disciplină. Cred — arăţi d-ta — „că este necesar să li se formeze viitorilor profesori încă din facultate, dragostea faţă de muncă, faţă de disciplina pentru care se pregătesc, punctualitate şi *mult, foarte mult tact pedagogic,* pentru a obţine rezultate bune şi *multă, foarte multă cultură generală* pentru a răsturna concepţia care mai dăinuie*)".

Acestea sînt de fapt sarcinile care stau în faţa şcolii noastre. Nevoia de a pregăti suficiente cadre de nădejde, cu profil larg, cu dragoste de profesiune şi munca pedagogică. Mentaltiatea după care profesorii sînt superiori sau inferiori, în funcţie de specialitatea respectivă, va dispare atunci cînd cadrele didactice ale acestor discipline „dexterităţi", vor fi şi oameni de cultură multilaterală, care să fie în stare să poarte discuţii şi în alte probleme, să susţină punctul lor de vedere.

Şcoala de azi nu se mai poate împăca cu cadre nepregătite, care în consiliile pedagogice să nu scoată o vorbă, să fie „de acord" din principiu cu părerile altora, să primească totul fără discernămînt. „Imaginea profesorului de gimnastică cu pregătire redusă, cu orizont limitat... e depăşită azi de pregătirea cadrelor de pedagogi pentru educaţia fizică cu aceeaşi pregătire ca oricare specialist" (profesor A. Manolache — Note din cursul de pedagogie pentru I.C.F.).

Deşi eşti conştient că rămăşiţele mentalităţii vechi mai stăruie, deşi eşti animat de ideea că „omul sfinţeşte locul prin personalitatea lui" totuşi ai ezitat să-ţi impui de la început punctul de vedere, mai precis nu te-ai făcut cunoscut şi n-ai manifestat nici o dorinţă. În schimb, ai procedat cum de regulă procedează tinerii profesori: ai ascultat şi observat orice acţiune sau orice părere, ai adoptat

*) Sublinierile aparţin tînărului profesor.

variate atitudini: cînd nerespectuos şi necurtenitor, cînd politicos, dar rece, cînd indiferent. La ce serveşte această mascare a temperamentului, acest refugiu în diverse atitudini? Ce cauze pot lămuri acest fenomen?

La prima vedere s-ar putea spune: nu este pregătit pentru viaţă, n-are „şcoala vieţii", nu ştie să se adapteze... Şi acesta este un răspuns. Nu cred că este greşită părerea că studentul — viitor profesor — învaţă de toate, cunoaşte probleme variate, pătrunde esenţa lor dar, deşi este „tobă de carte" se descurcă greu în viaţă, rezolvă anevoie şi stîngaci problemele ridicate de realitatea pedagogică. Ceea ce spui dumneata confirmă pe deplin părerea că mulţi studenţi nu sînt suficient pregătiţi pentru viaţă. Dacă s-ar discuta şi analiza mai mult astfel de probleme, studenţii — viitorii profesori — nu ar mai fi dezorientaţi în unele situaţii, ar acţiona deschis, curajos, cu multă iniţiativă şi încredere în forţele proprii şi ale colegilor lor din colectivul pedagogic.

Socot că *inexistenţa colectivului pedagogic* este cauza întregii acestei stări de lucruri din şcoala dumneavoastră.

Raporturile lipsite de colegialitate, de încredere reciprocă, tendinţa de superioritate la unii şi în acelaşi timp complexele de inferioritate la alţii, tendinţa de închistare, de interiorizare şi de mascare a personalităţii, teama de a împărtăşi propriile gînduri, de a privi problemele şi de a analiza situaţiile în spirit critic şi autocritic, confirmă convingerea că cele 35 cadre didactice („... 29 femei şi 6 bărbaţi cu cîte 10—15—20 ani de experienţă în învăţămînt...") de la şcoala dumneavoastră *nu formează un colectiv pedagogic* „...alcătuit după principiul socialist al asociaţiei..." (A. S. Makarenko).

Colectivul dumneavoastră nu este colectiv. Acest „colectiv", ros de contradicţii, aduce mai degrabă a conglomerat de indivizi cu interese total deosebite, cu spirit de „grupuleţ" care se fărîmiţează şi se pierd în probleme mărunte.

Lipsa colectivului pedagogic din şcoală nu favorizează posibilitatea *creării colectivelor de elevi*.

Aşa se întîmplă că printre elevi apar situaţii revoltătoare şi în acelaşi timp demobilizatoare.

Desigur că dacă pedagogii de la şcoala dumneavoastră ar forma cu adevărat un colectiv pedagogic nu ar apărea aceste abateri sau, dacă totuşi s-ar ivi, ele ar fi soluţionate altfel: nu numai de către profesori, prin chemarea stereotipă a elevului la cancelarie, ci, înainte de a se ajunge aci, *însuşi colectivul de elevi* ar dezaproba şi sancţiona asemenea abateri.

Faptul că forţele didactice de la şcoala dumneavoastră se risipesc în probleme minore, că nu sînt îndreptate spre rezolvarea ţelurilor didactice şi educative, explică şi „criza" de prestanţă pedagogică, lipsa de respect din partea unor elevi.

Ce-i de făcut în această situaţie? De unde trebuie să pleci? Unde poţi găsi răspunsul?

Iată răspunsul: elevii nu sînt de vină, ci noi, cadrele care educăm — educatorii şi părinţii, după cum singur afirmi. Aceasta mă îndreptăţeşte să cred că ai prins ceea ce este esenţial în pedagogie: *încredinţarea că elevii sînt toţi educabili*. E foarte bine că n-ai căutat cauzele în afara dumitale, în natura elevilor şi că le-ai găsit — sau cel puţin eşti ferm convins că le vei descoperi — în practica pedagogică, în stilul propriu de muncă, atît al dumitale cît şi al celorlalte cadre didactice.

Extinde această minunată idee, *că orice om poate şi trebuie să fie educat* şi vei vedea ce posibilităţi de influenţă pozitivă vei putea exercita şi asupra colegilor care se plîng că elevii sînt răi.

Apreciez faptul că ai observat atent, ai studiat îndelung, ai acumulat cunoştinţe variate, ai înregistrat atitudini şi concepţii diverse, care te-au frămîntat, care au devenit pentru dumneata adevărate probleme de pedagogie, pe care sînt sigur că vei izbuti să le rezolvi. Dar cum? Pe ce căi?

Cu răbdare, cu încredere, cu multă exigenţă, cu mult tact pedagogic, luptînd cu încredere pentru închegarea colectivului pedagogic şi a colectivului de elevi, pentru educarea în spirit nou, socialist, atît a elevilor cît şi a unora dintre pedagogi. Să fii ponderat, modest şi — pentru început — să acorzi multă înţelegere, dar în

acelaşi timp şi exigenţa să crească. Să fii exigent cu dumneata însuţi şi, în acelaşi timp, cu colegii. Să laşi faptele să ia locul vorbelor, exemplele vii locul făgăduielilor. Invaţă pe alţii dar în acelaşi timp, lasă să se vadă că preţuieşti aspectele pozitive, că mereu înveţi de la alţii. Analizează orice fapt, orice împrejurare, cu multă răbdare şi desăvîrşit calm, stabileşte cauzele şi cugetă îndelung ce metode să foloseşti pentru a rezolva conflictele şi nu pentru a crea altele. Fii stăruitor, nu demobiliza, nu privi contemplativ starea lucrurilor, ci dimpotrivă, fii optimist în orice întreprinzi, lucrează cu perseverenţă, încearcă totul pînă la risc pedagogic — fii aşa cum te-a inspirat pedagogia lui A. S. Makarenko. Caută ce e bun în om, luptă potrivit învăţăturii marxiste şi fii încredinţat de necesitatea ca înşişi „educatorii să fie educaţi".

Să lupţi ca să formezi, odată cu colectivele de elevi, *colectivul pedagogic din şcoala dumneavoastră,* să determini pe cît mai mulţi pedagogi—colegi să adere la această idee, să formezi din ei *activul colectivului pedagogic.* Cu acest activ să încerci să pui în aplicare ţelurile, perspectivele muncii instructive şi educative. Pe acest activ să se sprijine munca directorului şcolii.

Consiliul pedagogic este forul superior de conducere colectivă în şcoală. El trebuie să analizeze rezultatele muncii pedagogice şi în acelaşi timp să dezbată unele probleme de teorie pedagogică. Consiliul pedagogic, în tematica sa, să includă un ciclu de referate cu tema: „Ce determină succesele în munca pedagogică". In cadrul acestui ciclu să se facă referate pe probleme, ca de exemplu: „Ce e măiestria pedagogică, cum se formează?"; „Problema educabilităţii"; „Pregătirea profesorului pentru lecţie"; „Metodica educării în spirit colectiv"; „Raporturile, stilul şi tonul în colectiv"; „Metodica pedepselor şi recompenselor"; „Rolul dirigintelui în şcoli"; „Lupta împotriva rămînerii în urmă la învăţătură" etc.

Referatele să fie scurte. Tezele teoretice să fie concis enunţate. De exemplu, în cadrul temei *pedepsele şi recompensele în educaţie,* să se arate rolul pedepselor şi recompenselor în educaţie, natura lor, cerinţele pedagogice în aplicarea lor, de pildă, în felul următor: pedepsele se dau gradat şi în raport cu gravitatea faptei săvîrşite, cu particularităţile de vîrstă şi psiho-individuale. Se pedepseşte rar. Nu se aminteşte şi nu se aplică de la început, şi pentru orice, pedeapsa extremă — eliminarea din clasă, din şcoli — nu se aplică pentru orice faptă comisă o pedeapsă generală, ca de exemplu: *chemarea la cancelarie;* mustrarea în faţa colectivului de pedagogi etc. Această practică, continuată, îşi pierde efectul educativ, toceşte prestanţa pedagogică. Inainte de a pedepsi trebuie să judeci bine, să nu te pripeşti în hotărîri; cînd te-ai hotărît, aplică pedeapsa. Pedeapsa trebuie să o dai fără ezitare, nu să ameninţi iar apoi să suspenzi pedeapsa. Pedeapsa se comunică într-o atmosferă de seriozitate, nu se fac glume, ironii. Suferinţa elevilor pedepsiţi să fie prilej de suferinţă pentru pedagogi. Pedeapsa să fie o necesitate, să fie cerută, să fie aprobată de colectiv, să primească adeziunea elevilor. Pedepsele şi recompensele să rezolve conflictele, să nu creeze alte conflicte. Odată executate, pedepsele nu mai sînt reamintite elevilor pedepsiţi. Ele trebuie să creeze suferinţă morală, nu fizică. Elevul pedepsit primeşte dezaprobarea colectivului de elevi şi a celui de pedagogi etc.

După aceste teze teoretice, sau odată cu prezentare lor, se dau şi exemple, apoi se discută, se împărtăşesc experienţele, în mod reciproc.

In aplicarea măsurilor educative trebuie să existe *unitate de acţiune şi continuitate.* Cerinţele în munca de instruire şi de educare trăiesc, sînt însuşite şi intră în tradiţia şcolii atunci cînd întregul colectiv pedagogic, împreună cu directorul şcolii, au aceleaşi vederi, lucrează unitar, ca *un tot,* cînd se sprijină pe activul colectivului pedagogic, pe colectivele de elevi, pe organizaţiile politice şi de masă, din şcoală.

Acesta este *un stil superior de muncă.* Realizările vor fi evidente, cînd directorul se sprijină pe colectivul pedagogic şi cînd fiecare cadru didactic manifestă încredere în forţele elevilor, cînd se sprijină pe colectivul de elevi.

In colectivul pedagogic este necesar să se cultive principialitatea, să se formeze spiritul de colegialitate, să se încerce ca toţi profesorii să lupte în mod cinstit

pentru realizarea ţelurilor educative, să se formeze cum spune Makarenko „tonul major" în sînul colectivului.

Fiecare cadru didactic are datoria să lupte împotriva atitudinilor necorespunzătoare, să lupte pentru educarea unui colectiv puternic, pentru prestanţa pedagogică a fiecărui cadru didactic. Problemele dezbătute în consiliile pedagogice, privite din punct de vedere teoretic şi practic pedagogic, să se încheie cu unele hotărîri, acţiuni operative, în scopul de a rezolva unele cerinţe pedagogice, de a lichida unele practici negative, de a distruge definitiv racilele şcolii vechi.

Orele educative nu rezolvă complet problemele pedagogice care apar în cursul săptămînii. Aceste ore, conduse de diriginţii din şcoală, sînt puţine şi, cum însuşi dumneata subliniezi, conţinutul lor nu este întotdeauna cel mai indicat.

Orele educative trebuie să fie pregătite din timp şi cu multă meticulozitate de către profesorii diriginţi, cu sprijinul organizaţiei de pionieri şi U.T.M. Tematica lor trebuie să fie axată pe problemele instructive şi educative care frămîntă pe elevi şi profesori (exemple de teme pentru referate: „Cum îmi fac lecţiile"; „Ce vreau să ajung în viaţă"; „De ce îmi place să lucrez în cercul literar, agrotehnic sau sportiv"; „Scriitorul meu preferat" etc.).

Referatele pregătite de elevi trebuie să fie scurte, să cuprindă multe exemple şi să se încheie cu aprecieri, concluzii, hotărîri. Orele educative să dea profesorului prilejul de a cunoaşte preocupările elevilor, interesele, năzuinţele, capacitatea lor de muncă, predilecţiile lor, să ofere prilejul de închegare şi consolidare a colectivelor, de a transforma aceste colective de elevi în adevărate forţe pedagogice. Este necesar ca la orele educative să participe profesorii claselor respective, să dezbată şi să cunoască şi ei problemele care preocupă pe elevi.

Problemele muncii educative sînt mai pregnante, mai complexe în condiţiile învăţămîntului mixt. Acesta, dacă este bine organizat şi condus de un adevărat colectiv pedagogic, exercită o puternică influenţă asupra elevilor; dacă însă e lipsit de cadre competente, de colectiv pedagogic, învăţămîntul mixt devine primejdios, mai cu seamă pentru vîrsta preadolescenţei, a pubertăţii.

Exemplul personal al pedagogului, după cum se ştie, este *metoda* principală în munca de educaţie.

Pedagogul trebuie să fie exemplu în ceea ce priveşte pregătirea de specialitate, cultura generală, pregătirea pedagogică; trebuie să iubească copiii, profesiunea, să fie exigent cu sine însuşi, modest şi să lucreze sincer, cu elan, să aibă încredere în colegi, să înveţe pe alţii şi să înveţe mereu de la alţii. Să cunoască forţele lui şi forţele colegilor, să fie ispitit şi mereu preocupat de ceea ce e nou, să lupte împotriva rutinei, să fie optimist şi un bun patriot.

După cum vezi, dragul meu, n-am făcut decît să-mi spun părerea asupra problemelor ridicate de dumneata, să-ţi amintesc de unele discuţii, de unele probleme pedagogice, să-ţi confirm sau să-ţi infirm unele gînduri, unele atitudini.

Pozitiv este faptul că ai solicitat această discuţie, că ai dorit acest util schimb de experienţă pe calea corespondenţei, că ai avut curajul să arăţi deschis problemele care nu frămîntă numai şcoala dumneavoastră, numai cadrele didactice, numai pe colegii dumitale. Astfel de probleme sînt multiple şi foarte variate în toate şcolile.

Am convingerea că nimeni nu se va supăra, dacă s-a regăsit în unele situaţii, dacă s-a văzut ori simţit autor al lor, fiindcă toţi doresc sincer acelaşi lucru: educaţia poporului, a fiilor poporului.

Nu mă îndoiesc că vei izbuti să duci cu bine la îndeplinire sarcina pe care ţi-ai propus-o.

Îţi urez succes!

NICOLAE CEAUŞESCU
asistent la catedra de pedagogie a I.C.F.

Unele lipsuri în dezvoltarea ciclismului nostru

Deși în ultima vreme s-au înregistrat unele progrese în ciclismul nostru, totuși în ceea ce privește comportarea în întîlnirile internaționale, prea puține au fost prilejurile în care să fie adresate cuvinte de laudă participanților noștri. De cele mai multe ori, critica a fost îndreptată asupra alergătorilor și a antrenorilor.

O parte dintre aceste critici au fost perfect îndreptățite și se cunosc din presă destule exemple date la timp. În toate discuțiile și analizele pe marginea comportărilor noastre peste hotare au fost omise însă, din păcate, o sumedenie de alte elemente, mai multe sau mai puțin cunoscute, care au concurat, în ansamblu, la realizarea unora dintre rezultatele slabe.

Îmi voi permite — în calitate de antrenor al secției de ciclism a clubului Dinamo și antrenor în cîteva rînduri al lotului R.P.R. — să expun o serie de aspecte și probleme, care se cer rezolvate cît mai curînd pentru dezvoltarea acestei ramuri sportive, rămasă cu mult în urma altora.

Bazele sportive

Consider că una din principalele cauze care au determinat o slabă dezvoltare a ciclismului este lipsa velodromurilor, care constituie o prețioasă școală pentru însușirea elementelor tehnice și tactice în ciclism. Totodată, activitatea pe pistă, spre deosebire de activitatea pe șosea care este mult mai pretențioasă, ajută considerabil la ridicarea unor noi și numeroase cadre tinere. Este suficient să ne amintim de cele cîteva reuniuni care au avut loc pe noul velodrom Dinamo și în care, în ciuda unei pauze de doi ani, s-au evidențiat numeroși tineri aproape necunoscuți pînă atunci.

Dacă velodromul din Brăila oraș cu veche tradiție în ciclism, cît și cel din Giurgiu, nu ar fi fost lăsate în părăsire, desigur că altul ar fi fost numărul actual al tinerilor care să se remarce în acest sport.

Tot în acest capitol pot fi incluse și circuitele speciale pentru probele de fond, circuite care alcătuiesc o condiție esențială a cerințelor ciclismului modern. Probele pe circuit ridică și desăvîrșesc pregătirea tehnică și tactică a alergătorilor, sporind totodată rezistența la viteze mari și în ritmuri variate. Campionatele mondiale, proba olimpică de fond, ca și cursele din cadrul festivalurilor, au loc pe asemenea circuite.

Trebuie să amintim că în probele pe circuit am ocupat locuri sub potențialul nostru real, tocmai pentru că ne-a lipsit o pregătire în acest sens. Tot din această cauză, după cum se știe, ne-am descurcat foarte anevoie la sfîrșitul etapelor și în traversarea orașelor în marile curse pe etape.

Reiese clar deci că începînd cu sezonul 1958, se impune organizarea a cît mai multe curse pe circuit, ale căror roade nu vor întîrzia să se arate.

Materiale și echipament

De cantitatea de materiale și echipament este strîns legată formarea unei mase de cicliști. Este drept că importul de materiale a fost destul de redus în ultima vreme, dar socotesc că și posibilitățile interne nu au fost folosite în suficientă măsură.

In ultima vreme s-a reușit să se confecționeze în țară tricouri și chiloți care corespund celor mai ridicate exigențe. In ceea ce privește bicicletele, avem în țară fabrica „Victoria". care realizează în serie biciclete de oraș de bună calitate. Din păcate, din lipsa unei colaborări cu această fabrică nu s-a ajuns și la fabricarea unor biciclete de curse și piese de schimb, care existînd în suficientă măsură ar fi contribuit la formarea unei mase de cicliști începători. Avem actualmente numeroși specialiști care și-au construit singuri biciclete de curse pe deplin reușite. Acești tehnicieni și specialiști, în majoritate foști cicliști, ar fi putut fi utilizați, prin colaborarea Federației de ciclism cu fabrica de biciclete, spre a se asigura, în sfîrșit, posibilitatea ca ciclismul să devină un sport de masă, perspectivă care — cred cu tărie — se poate înfăptui și la noi, ca în atîtea alte țări care au fabrici de biciclete (Cehoslovacia, Polonia etc. unde la cursele de începători participă sute de tineri).

Acelaşi lucru se poate spune şi despre fabricarea la noi în ţară a cauciucurilor, care ar putea fi folosite cu succes pentru antrenamente şi pregătirea cadrelor noi. De asemenea avem certe posibilităţi de a fabrica în ţară o mulţime de piese şi accesorii mărunte ca: bidoane, manivele de angrenaj, plăci de angrenaj, frîne etc.

Calendarul intern

In permanenta pregătire a cicliştilor, un rol de seamă îl are şi întocmirea calendarului intern. Or, calendarul nostru intern a avut în ultimii ani evidente deficienţe. In primul rînd, nu a satisfăcut cerinţele de gradare a curbei eforturilor de competiţie. Astfel voi nota doar cîteva aspecte: în lunile aprilie şi mai, cînd sezonul este încă la început iar vremea nu este totdeauna favorabilă, s-au desfăşurat probe mari (pe etape), pentru ca în plină vară să asistăm la probe cu kilometraj redus şi, în general, destul de uşoare. Abia către sfîrşitul sezonului, în toamnă, s-a revenit la probe mai dure, gen „Circuitul R.P.R.".

In ceea ce priveşte sezonul 1958, după campionatul de fond, probă de o zi, se trece la un interval de numai o săptămînă la „Cursa Victoriei" compusă din şase etape. Aceeaşi situaţie o întîlnim şi ceva mai departe: după campionatul de semifond pe şosea (100 km) se trece, după cîteva zile doar, la „Cursa munţilor", alergare deosebit de dură şi care necesită o pregătire îndelungată şi cu totul aparte.

In concluzie, pentru o chibzuită gradare a programului de pregătire şi a curbei efortului competiţional, socotesc că toate probele de o zi sau cu kilometraj redus trebuie să se dispute în prima parte a sezonului sau la sfîrşitul acestuia, după alergările de lung kilometraj. Dacă nu este posibilă orientarea calendarului în acest sens, atunci întrecerile de o singură zi să se dispute după fiecare dintre competiţiile mari, lăsînd însă destul timp pînă la următoarea competiţie mare.

Aci este cazul să amintim că deseori calendarul a suferit modificări de ultimă oră a datelor anunţate (sau chiar contramandări). De pildă, în anul 1957 a fost contramandat campionatul de fond, deşi această probă ar fi constituit un excelent antrenament pentru alergătorii care urmau să participe la întrecerile din cadrul Festivalului. Tot aşa a fost amînată şi „Cursa Victoriei", fapt determinat, la rîndu-i, de nedesfăşurarea Circuitului R.P.R. De asemenea, în ceea ce priveşte data desfăşurării unor probe importante, printre care „Cursa Victoriei", „Cupa Recolta", „Circuitul Petrolului", „Circuitul Bihorului" şi altele, nu se cunoaşte cu precizie decît cu 15—20 zile înainte. Lucrul acesta îngreunează simţitor munca antrenorilor şi a sportivilor cît şi a colectivelor în legătuă cu planificarea financiară şi a perioadelor de antrenamente speciale.

Pentru a arăta că au fost pauze prea mari şi inutile tocmai în plin sezon vom da de exemplu în linii generale calendarul pe anul 1957. In iunie a fost programată o singură cursă mare: „Cursa munţilor". In iulie, de asemenea o singură probă mare (numai pentru 20 de alergători): Bucureşti-Sofia. In august, două probe de o zi: faza regională şi finală a campionatului de fond. Apoi, după o pauză lungă, între 29 septembrie şi 6 octombrie „Cursa Victoriei".

Trebuie să recunoaştem că este mult prea puţin pentru alergătorii noştri fruntaşi, dacă ţinem seama că adversarii pe care îi întîlnim la startul marilor probe internaţionale aleargă într-un an cel puţin 6—7 curse pe etape de cîte 1500—2000 km. Aşa se explică de ce, deşi avem un kilometraj anual egal cu al cicliştilor străini, le facem faţă cu greu. Kilometrajul nostru este acumulat la antrenament şi nu în concursuri, care sînt cel mai eficace mijloc de pregătire, în special în ciclism. Spunem în special în ciclism, întrucît aci nu este suficientă lupta unui mic grup cu acele cronometrului ci, mai ales, lupta cu cît mai mulţi adversari, în plutoane în permanentă agitaţie.

Tot aici trebuie amintit că nu există o continuitate în programul curselor pentru tineret, pentru cei care nu au intrat în reprezentativa ţării sau în reprezentativele cluburilor pentru marile probe interne. Aceste programe ar alcătui un serios mijloc de pregătire şi selecţie a cicliştilor care să mărească

treptat rîndurile alergătorilor fruntaşi pentru cursele internaţionale.

Calendarul internaţional

Se ştie că în toate şedinţele de analiză care au urmat marilor competiţii s-a subliniat că alergătorilor noştri le lipsesc întrecerile cît mai dese cu cicliştii străini. Participăm la concursuri internaţionale care, prin data lor de desfăşurare (de pildă „Turul Egiptului"), nu permit cicliştilor să intre în cea mai bună formă sportivă. La fel se întîmplă şi cu marea întrecere „Cursa Păcii". Ne antrenăm în lunile februarie şi o bună parte din martie în condiţii atmosferice deseori cu totul nefavorabile (pe lapoviţă, temperatură scăzută etc.), în timp ce mulţi dintre adversarii noştri găsesc locuri unde clima este mult mai îngăduitoare.

Fără a renunţa la cursele de mai sus, apreciez că ar fi mult mai eficace pentru prestigiul ciclismului nostru să participăm la probele peste hotare şi în cursul verii, cînd cicliştii noştri se găsesc în cea mai bună formă, urmînd un program de antrenament axat pe cursele mari la care ar urma să concurăm.

Deşi de ani de zile s-a preconizat participarea la o serie de probe internaţionale şi în timpul verii, totuşi a existat o oarecare teamă determinată de faptul că atît în „Turul Egiptului" cît şi în „Cursa Păcii" nu am obţinut, în general, rezultate care să entuziasmeze.

Cu toate condiţiile grele pe care le-am arătat s-au obţinut totuşi o seamă de rezultate care au ridicat prestigiul ciclismului romînesc pe scară internaţională şi care ar fi îndreptăţit efortul de a trimite reprezentative la cursele mari din plin sezon sau la campionatele mondiale. Iată cîteva din aceste performanţe care, surprinzător, au fost trecute cu vederea: locul II în „Cursa Păcii" (C. Dumitrescu în 1956), locul II pe echipe la Festivalul Mondial al Tineretului şi Studenţilor din anul 1955, victoria lui I. Vasile în proba desfăşurată în R. D. Germană în anul 1956, locurile I, II şi III în diferite etape în clasamentul pe echipe din „Cursa Păcii", precum şi comportarea excelentă a echipei de tineret din „Turul Iugoslaviei" 1957.

Despre cel mai important factor: cicliştii

Fără îndoială că în realizarea unei performanţe, dincolo de toate elementele dinafară care contribuie la aceasta (posibilităţi materiale, condiţii de pregătire etc.), factorul principal este sportivul. Deşi s-au făcut numeroase analize, critici şi aprecieri asupra cicliştilor noştri, insistîndu-se asupra punctelor slabe, totuşi problema este încă destul de departe de a fi rezolvată, întrucît — trebuie să recunoaştem — nivelul general al ciclismului romînesc este simţitor sub nivelul celui internaţional. Şi iată de ce: cicliştii noştri nu au rezistenţa necesară marilor probe pe etape, deoarece, în general, sînt promovate în echipele naţionale elemente fără o prealabilă şi absolut necesară maturizare sportivă. Aceasta, pentru că antrenorii respectivi, entuziasmaţi de unele rezultate promiţătoare, neglijează perioada firească de „ucenicie" cu eforturi gradate, care să formeze treptat şi temeinic pe viitorii ciclişti consacraţi. De pildă, L. Zanoni, doar după un an de ciclism competiţional (este drept cu rezultate surprinzătoare) a fost introdus în „Cursa Păcii" din 1955 în care s-a clasat pe locul 28; loc strălucit pentru un debutant. Dar apoi, atît în 1956 cît şi în 1957, cînd normal ar fi fost să progreseze, el a ocupat locuri cu totul nesatisfăcătoare, avînd mari oscilaţii în comportări, tocmai pentru că a fost supus la un efort mare prea devreme şi, ca atare, dezvoltarea acestui real talent nu s-a produs metodic. Asemenea exemple sînt destul de numeroase, din păcate.

S-au comis erori grosolane de orientare tehnico-tactică, deşi antrenorii loturilor republicane au stăruit, în programul lor de pregătire, asupra importanţei aplicării unei gîndiri cît mai active şi eficace în concurs. Iată ce au făcut în marile probe cicliştii: contestînd posibilitatea cît şi eficacitatea realizării unui plan tactic, stabilit dinainte, au concurat la voia întîmplării. Cu o astfel de mentalitate, era şi firesc ca ei să nu ştie să atace şi să se apere cu echipa şi pentru echipă, sau chiar individual. Apoi, plasamentul exagerat în spatele plutonului, la adăpost, cît şi nesupravegherea protagoniştilor cursei au făcut ca cicliştii noştri să rateze

fazele decisive ale etapelor, ocupînd locuri sub posibilităţile lor reale. In plus, evidentele defecţiuni în schimbul la conducerea plutonului, precum şi o exagerată teamă pe porţiunile dificile (străzi, viraje, coborîri în serpentine etc.) au contribuit la pierderea de secunde şi minute deosebit de preţioase.

De asemenea, spiritul de echipă a avut mult de suferit, ca urmare a unei slabe educaţii morale a cicliştilor. Interesul individual s-a suprapus celui de echipă şi anume, pe mulţi dintre echipierii „naţionalei" noastre îi interesează prea puţin locul cît mai bun în clasamentul general, sau pe care dintre fruntaşii cursei trebuie să-i urmărească îndeaproape, principalul fiind clasarea între primii trei dintre romîni, pentru a putea fi selecţionaţi şi pentru viitoarele deplasări.

Iată un exemplu în acest sens: în „Turul Egiptului" 1957, cînd ne aflam pe primul loc în clasamentul pe echipe, doi cicliști străini au „evadat" din pluton luînd un avans de 150—200 metri. Un avans uşor de recuperat, dacă cei 5 componenţi ai echipei noastre ar fi trecut de îndată la contraatac, deoarece era aproape imposibil ca doi cicliști să reziste la acţiunea celor 5 romîni. Cu toate acestea, deşi deţineam primul loc în clasamentul pe echipe, iar toţi cei 5 se aflau pe primele 12 locuri în clasamentul general, sportivii noştri nu au întreprins nimic, aşteptînd ca C. Dumitrescu să ia iniţiativa (cum făcuse cu o etapă mai înainte) sau alte formaţii să rezolve situaţia, deşi era clar că ele nu aveau interesul tactic să ajute echipa de pe primul loc în clasament.

Erori ca acestea, sau asemănătoare, s-au observat şi în alte curse internaţionale cît şi în cele din ţară.

Cunoştinţele generale de metodică şi igienă sportivă, deşi le sînt foarte bine cunoscute din perioada de pregătire, în care se insistă asupra importanţei lor, nu sînt respectate şi aplicate pe teren de cicliştii noştri. Este mult prea bine cunoscut în ciclismul nostru refrenul unora dintre cei mai valoroşi alergători: *„Cînd poţi, alergi bine; cînd nu eşti bun, nu eşti bun"*. Şi, mai departe, ei cred că pot să se alimenteze la întîmplare, pot să neglijeze noţiunile elementare de igienă, tehnică şi tactică, întrucît *„dacă eşti în zi bună sau ai „ghicit" evadarea decisivă, totul merge de la sine"*. Avînd asemenea concepţii, ei se întorc la colectivele sportive cu vădite aere de vedetism, convinşi că — de vreme ce au participat la cîteva curse mari au şi căpătat experienţa necesară — ştiu totul, nu mai au nevoie de „dădăceli". Realitatea, destul de regretabilă, este că nu au învăţat mare lucru, însuşindu-şi mai degrabă capriciile unor alergători mari alături de care îţi amintesc mereu cu emfază că au avut „cinstea" să concureze.

Despre antrenori

Deşi antrenorii depun multă însufleţire în munca lor, se simte o insuficienţă evidentă în ceea ce priveşte nivelul lor general de cunoştinţe metodice, care se află sub nivelul ciclismului din alte ţări. De asemenea, ei nu sînt suficient de sprijiniţi şi controlaţi în munca lor. Nu este un secret că publicaţiile de specialitate la îndemîna antrenorilor sînt încă destul de puţine, iar ultimele noutăţi tehnice şi tactice în ciclism le parvin cu mari întîrzieri şi în măsură restrînsă. De aici, firește, şi rămînerea lor în urmă, cu toate că ciclismul nostru a făcut cîţiva serioşi paşi înainte în ultima vreme.

Colegiul de antrenori îşi duce munca în şedinţe sporadice, grăbite, în care se discută mai mult probleme mărunte, izvorîte din interesele propriului colectiv sau club sportiv sau personale în loc să fie atacate judicios probleme de importanţă generală pentru dezvoltarea ciclismului. Totodată, de multe ori, hotărîrile colegiului de antrenori au fost trecute cu vederea de forurile superioare. De aici o accentuată pasivitate a antrenorilor în a-şi apăra şi susţine hotărîrile luate. De pildă, pentru anul 1957, colegiul hotărîse participarea la „Turul Egiptului" a unei formaţii alcătuită exclusiv din tineri în plină ascensiune. Această măsură nu a fost respectată şi s-a trimis o echipă mixtă, în care s-a observat o disensiune acută între cei tineri şi cei cu experienţă, fapt cu urmări defavorabile unei bune înţelegeri şi conlucrări temeinice.

In ceea ce mă priveşte, am pregătit de trei ori lotul R.P.R., dar niciodată nu am fost solicitat să informez Colegiul de antrenori asupra modului în care îmi desfăşuram munca, ceea ce ar fi fost folositor atît pentru mine şi loturile respective cît şi pentru ceilalţi antrenori şi ciclism în general. Aceasta

este o urmare firească a lipsei de colaborare dintre antrenori. Trebuie să arăt deschis un aspect cu totul îngrijorător: orice antrenor de lot, întîmpină, mai mult sau mai puţin evident, ostilitatea celorlalţi antrenori. Mai mult chiar, indiferent care ar fi metoda aplicată de antrenorul lotului, ea este criticată cu asprime, în loc ca antrenorii să conlucreze, prin critici juste şi ajutor reciproc, la stabilirea celor mai bune principii de antrenament.

Alte aspecte şi probleme

Desigur că dezvoltarea ciclismului nostru este strîns legată nu numai de cele arătate mai sus ci şi de un adevărat complex de alte probleme şi aspecte, care se cer neapărat rezolvate. De pildă, controlul medical nu se execută cu toată rigurozitatea, nu s-au făcut cercetări ştiinţifice de sondare a eforturilor, cît şi de stabilire în mare a unei alimentaţii speciale pentru ciclişti, alimentaţie pe care aceştia s-o respecte, şi după fiecare perioadă de pregătire a loturilor să se tragă concluzii în acest sens. Sistemul de clasificare a sportivilor trebuie serios revizuit. De asemenea sînt deficienţe în activitatea corpului de arbitri, care a comis grave erori în muncă, determinate de necunoaşterea regulamentului (deseori greşit întocmit, dar aprobat). Există încă o condamnabilă superficialitate în păstrarea, întreţinerea şi îngrijirea materialelor cicliste. Unele colective sportive puternice ieri, se află astăzi la un nivel submediocru (Flamura Roşie, Progresul C.P.C.S. etc.); multe colective nu organizează nici o competiţie.

Iată o serie de probleme care se cer serios analizate încît să putem lichida din timp cît mai multe din lipsurile de pînă acum, iar ciclismul nostru să păşească pe un drum sănătos spre rezultate de valoare. Cele expuse constituie un început de discuţii la care pot şi trebuie să participe antrenorii şi toţi iubitorii ciclismului.

NICOLAE VOICU
antrenor

Începuturile practicării gimnasticii la noi în țară

În rîndurile ce urmează îmi voi permite să arăt unele aspecte ale începuturilor gimnasticii la noi în țară, pînă în preajma primului război mondial.

CARTE

de

GIMNASTICA

cu figuri, textu esplicatoriu și un tabloŭ de aparate.

de

G. MOCEANU.

Profesoru de gimnastică

Opŭ aprobatŭ de onor. ministeriŭ alŭ Cultelorŭ și Instrucțiuneĭ Publice.

BUCUREȘCI.

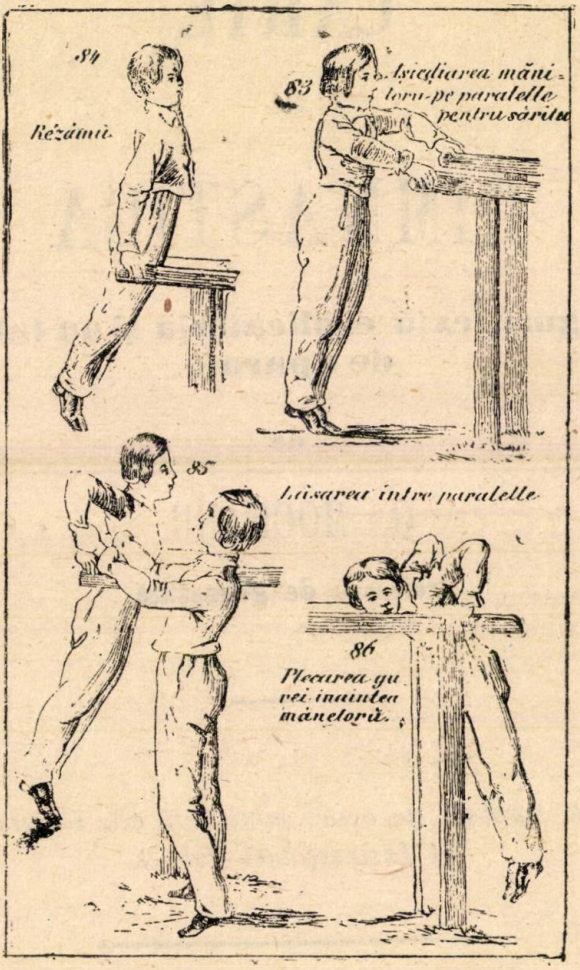
IMPRIMERIA STATULUI.

1869.

Lăsînd la o parte jocurile voinicești și dansurile (jocurile) naționale, începuturile gimnasticii propriu-zise se situează după anul 1860.

Cronicile vechi scriu despre spectacole cu gimnaşti acrobaţi, veniţi prin ţara noastră, însă nu amintesc nimic despre o activitate organizată în domeniul gimnasticii.

Aşa, se spune că pe timpul lui Radu Vodă Leon (1664—1669) a fost la curtea lui un spectacol (pe dealul Mihai Vodă) cu oameni ce mergeau pe frînghie, cu un hindus care „punea opt bivoli la rînd, se repezea şi sărea peste ei, dîndu-se peste cap şi căzînd în picioare de cealaltă parte".



„Punea un cal domnesc, să-l tragă de gît, peste care era o chingă şi calul nu putea să-l urnească din loc".

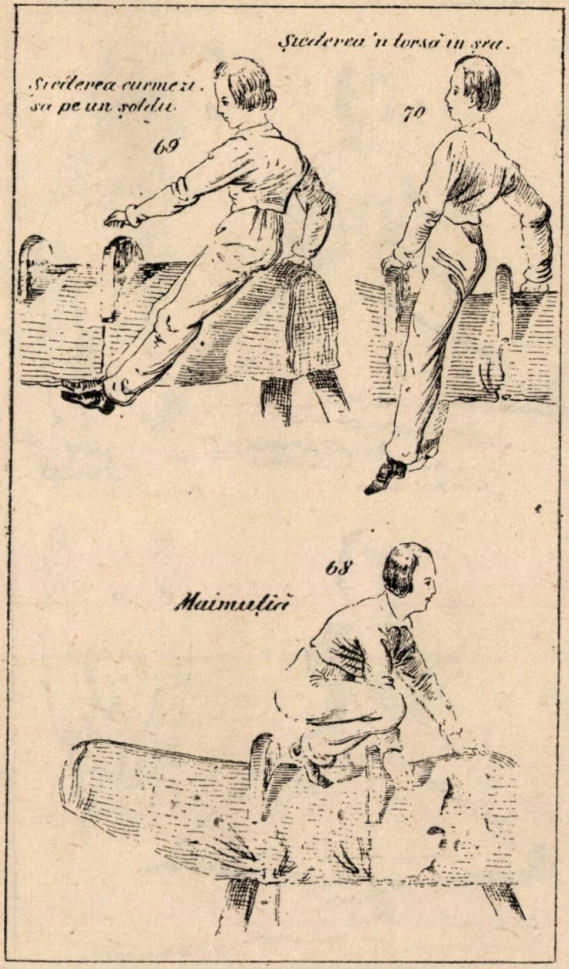
„Se suia pe un copac — căruia îi tăiase ramurile, în vîrful lui făcea diferite figuri, apoi sărea jos, căzînd în picioare".

„Mergea pe o pînză, pe care o ţineau oameni întinsă şi nu se afunda".

Cronicile de pe la 1776—1834 semnalează că în ţările romîneşti au luat fiinţă: Şcoala domnească (grecească) la Sf. Sava, Şcoala centrală la Craiova, Academia Mihăileană la Iaşi — şcoli în care s-ar fi predat şi gimnastica. În acest sens nu avem precizări decît în parte.

Se pare că o anumită influență — în apariția gimnasticii la noi — a avut-o și activitatea unor „mae.tri străini" ca: Spinzi, venit la București de la Iași prin 1857, angajat instructor de gimnastică la pompieri; un anume Saray, care ar fi cerut generalului Kiseleff în anul 1831 „să deschidă o școală de gimnastică și dans", precum și alții de mai mică importanță.

De asemenea, o contribuție la răspîndirea gimnasticii au avut-o și diferitele trupe de gimnaști care au trecut pe la noi. De pildă, statornicirea în local propriu



a circului Sidoli și a Turnvereinului german au ajutat mult la propagarea ideii de gimnastică — în special a celei acrobatice și artistice.

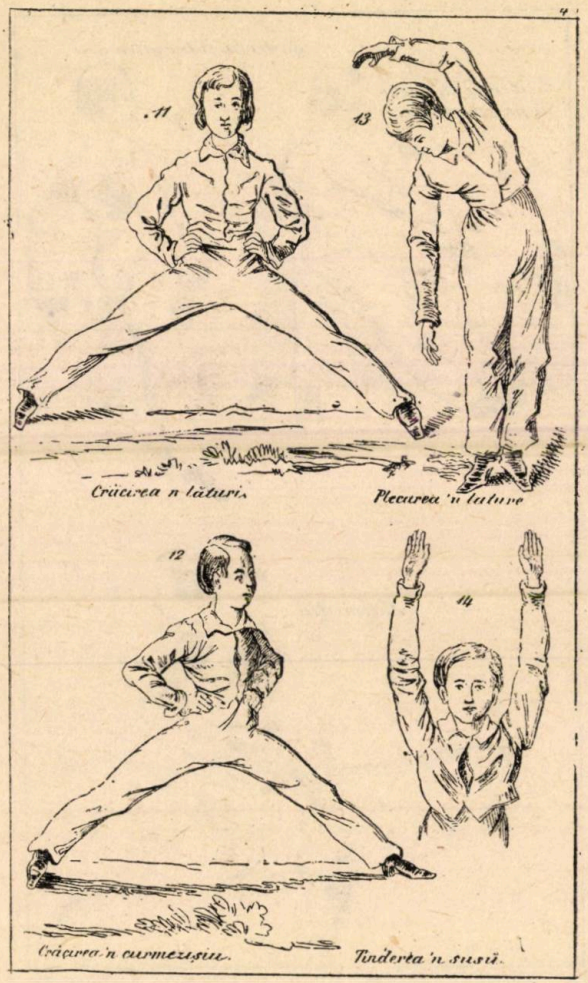
În 1860 își face apariția în Țara Românească Gheorghe Moceanu *) — copil de țărani din Oriman, Transilvania. A învățat seminarul la Blaj, însă nu a devenit preot, ci a luat cu totul altă cale. Avînd calități artistice și fiind și un desăvîrșit

*) În nr. 2/1958 al revistei „Cultură Fizică și Sport" a apărut articolul „Gh. Moceanu primul profesor romîn de educație fizică" de R. Mirițeanu și V. Simionescu în care este arătată pe larg activitatea acestuia. Ca fost elev al lui Moceanu îmi permit să fac unele adausuri și precizări, în legătură cu viața și activitatea lui.

gimnast, se angajeaază (între altele) la trupa de gimnaşti trapezişti James-Robinson (englezi), cu care colindă lumea.

In urma unui accident este nevoit să renunţe la această carieră şi revine la Cluj. Aici, după ce încearcă diferite situaţii, se hotărăşte să treacă în „ţară".

In Bucureşti, Moceanu este angajat ca profesor de gimnastică la pensionul Sieicariu (situat pe unde este azi Palatul de Justiţie).

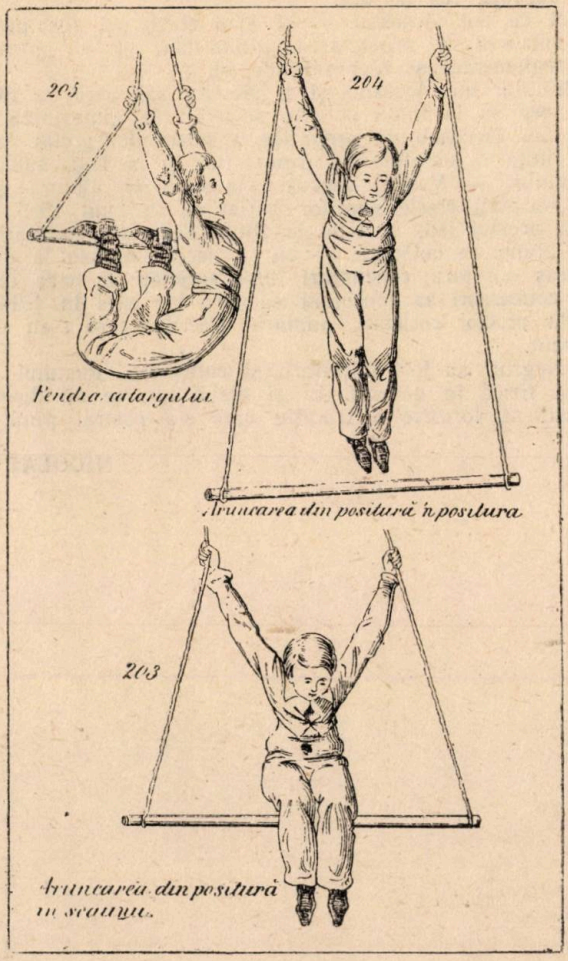


Scurt timp după aceasta V. A. Urechia, unul din susţinătorii săi, scriind piesa de teatru „Banu Mărăcine", îi dă sarcina alcătuirii jocurilor (dansurilor) naţionale din piesă, cărora le-a dat numele de „bătuta" şi „brîul". Atunci iau fiinţă — pentru prima dată — dansurile noastre naţionale organizate şi prezentate în mod artistic.

Cu numirea lui Moceanu la Colegiul Sf. Sava şi mai tîrziu la Şcoala Matei Basarab, Şcoala Militară etc. — gimnastica pătrunde (cu multă greutate) oficial în şcoli şi armată.

In 1869, Moceanu publică (cu sprijinul unor prieteni), primul manual de gimnastică în limba romînă intitulat „Carte de gimnastică cu figuri, text explicatoriu și un tablou de aparate" pentru „uzul școalelor", cum îi spunea el.

Apărută la Imprimeria Statului, format in 8°, cartea are 43 de pagini de text care pe lîngă o prefață semnată de autor, cuprind o introducere — în care se arată importanța exercițiilor fizice și sînt date o serie de indicații metodice — urmată de un indice intitulat „Nomenclatura" și un altul „Coprinsul figurilor".



In continuare, de-a lungul a 86 de pagini sînt date 246 de figuri cu text „explicatoriu" dintre care reproducem cîteva.

Meritul lui Moceanu de a fi alcătuit acest manual este deosebit, după cum reiese și din următoarele rînduri citate din prefață: „Ca romîn cred că fac un serviciu, punînd și eu o părticică la edificarea progresului conaționalilor mei. Cu toate dificultățile imense ce am întîmpinat, pătruns însă de o necesitate simțită, întreprinsei edarea (n. r. editarea) acestui op cu convicțiune că, făcînd această încercare pre o cale încă neîmblată pînă acum, poate nu-mi va succede (n. r. nu-mi va reuși) după așteptare, dară o dată fiind calea deschisă, va succede altuia mai bine".

Tot opera lui Moceanu este şi înfiinţarea primei societăţi de gimnastică — 1867 — cît şi începuturile gimnasticii acrobatice la noi.

Cei peste 50 de gimnaşti formaţi de el, foşti elevi ai lui, au dus faima numelui de romîn în întreaga lume. Tot el a creat, pentru prima dată, lucrul la trei bare fixe, după cum Negruţi (de la Iaşi) a creat mai tîrziu lucrul la cinci bare.

Privitor la dansurile naţionale, menţionăm că el şi elevul său N. Velescu sînt primii care au dus faima lor în afara graniţelor ţării. Au ajuns chiar şi în India şi aceasta acum aproape 100 de ani.

Timp de zeci de ani Moceanu — şi apoi elevii săi (ca profesori) — a fost neobosit în organizarea şi propagarea gimnasticii şi a „jocurilor gimnastice". Jocul oina este reglementat şi răspîndit de el.

Datorită activităţii lui Moceanu şi a elevilor săi, care se răspîndesc în toată ţara, din 1900, încep să ia fiinţă şi alte societăţi de gimnastică, în cadrul cărora se aplică metoda lui Moceanu de pregătire a tineretului şcolar şi extra-şcolar.

In 1905 ia fiinţă o societate de gimnastică şi la Iaşi, sub influenţa contemporanului şi emulului — Vasile Negruţi (la care se alătură şi prof. Berescu). Numărul acestor societăţi creşte simţitor astfel că în anul 1905 — ajunge la 11.

Ca urmare a acestui fapt în 1906 ia fiinţă Federaţia societăţilor de gimnastică din Romînia. Tot atunci se hotăreşte — ca în fiecare an sau la doi ani — să aibă loc, în cîte un oraş din ţară, concursuri între societăţi pe baza unui program fixat din timp. Aceste concursuri au continuat să aibă loc pînă în 1914.

Prin influenţa acestor societăţi, numărul tinerilor care s-au dedicat gimnasticii acrobatice, a crescut.

Moceanu şi Negruţi au fost iniţiatorii şi cultivatorii gustului pentru gimnastică şi pentru educaţia fizică în general. Ei şi elevii lor, ce au devenit la rîndul lor profesori, au reuşit să formeze o tradiţie care s-a păstrat pînă la primul război mondial.

NICOLAE RADULESCU

Baschet în școală (Basketbol V Škole)

de IULIA LIVOVA și IGOR PREOBRAJENSKI

— Editura de stat „Fizkultura i Sport", Moscova, 1957

Această lucrare, apărută în jumătatea a doua a anului 1957, are aprobarea Direcției educației fizice a tineretului studios din Comitetul pentru Cultură Fizică și Sport de pe lîngă Consiliul de Miniștri al U.R.S.S. ca manual pentru secțiile de baschet ale colectivelor sportive școlare.

Literatura de specialitate nu cunoaște încă o asemenea lucrare care prin conținutul ei să se apropie așa de mult de îndrumarea atît de necesară a predării și practicării jocului de baschet în mediul școlar. De altfel este prima lucrare sovietică care a deschis seria lucrărilor de acest gen. Pentru volei și fotbal, au și apărut asemenea volume.

Lucrarea nu cuprinde o descriere a tehnicii și tacticii jocului de baschet ci un material bogat de indicații și exerciții necesare învățării și perfecționării tehnicii și tacticii jocului adaptat grupelor de începători-elevi.

După o introducere în care se motivează pe scurt caracterul și necesitatea lucrării, capitolul I se ocupă de munca în cadrul secției școlare de baschet, de organizarea ei. Pentru munca de planificare sînt date exemple de obiective ale secției, planul de studii pe 3 ani și un grafic al repartizării orelor pentru primul an de studii.

De remarcat programarea a două ședințe practice pe săptămînă pe timpul școlii și patru în timpul vacanțelor cu o durată variabilă de 90—120 minute.

Capitolul următor cuprinde indicații metodice folositoare profesorilor, instructorilor și persoanelor care conduc lecțiile. Prima parte se referă la o serie de indicații cu caracter general suficient de cunoscute și tratate în lucrările de specialitate. În partea a doua autorii (care posedă lucrări experimentale în problema specializării timpurii) aduc o prețioasă contribuție prin indicații speciale referitoare la particularitățile conducerii și la conținutul lecțiilor. Este interesant de remarcat constatarea că în timpul exersării elementelor tehnice, atenția elevilor de 12—13 ani se menține 4—7 minute, iar timpul de randament bun în joc se ridică la 30—35 minute. Păcat că în acest capitol nu se amintește nimic despre deosebirile și indicațiile adecvate pentru grupele feminine.

Cel mai important capitol și totodată cu cea mai mare valoare practică cuprinde cele 80 de conspecte pentru lecțiile primului an de studii. Conspectele lecțiilor sînt alcătuite pe patru părți. Autorii rezolvă într-un mod original (și nu prea fericit) conținutul părților introductive și de încheiere a lecțiilor. Sînt date 5 complexe standard pentru fiecare parte care sînt repartizate apoi la conspecte prin număr în raport cu sarcinile lecțiilor. Dacă acest lucru poate fi valabil într-o oarecare măsură pentru partea introductivă, ținînd seama că la lecțiile alcătuite pe 4 părți aceasta are mai mult un caracter organizatoric, nu același lucru se întîmplă cu partea de încheiere al cărei conținut trebuie să depindă de efortul depus anterior și de viitoarea activitate.

În ceea ce privește conținutul părților pregătitoare și fundamentală ale conspectelor prezentate, autorii merită laude pentru caracterul practic al materialului prezentat. Fiecare exercițiu, formație sau joc pregătitor cuprinde explicarea executării și indicații metodice principale (aceasta este partea cea mai valoroasă a lucrării).

Conspectele pe părți și exercițiile în parte sînt atent alcătuite și au repartizate dozarea timpului. Partea teoretică a planului de studii se realizează prin discuții și explicații ce sînt planificate ca timp și loc în cadrul conspectelor de lecție în partea introductivă a acestora.

Dacă sarcinile primelor lecții prezentate de autori pot fi discutabile introducerea (prea rapidă a elementelor de tehnică și tactică raportată la vîrsta și cunoștințele elevilor), valoarea practică a acestor conspecte este mare, după ele putîndu-se desfășura lecții sau antrenamente de baschet cu grupe de elevi începători.

Ultima parte a lucrării cuprinde indicații în legătură cu felul cum trebuie desfășurată activitatea în al doilea și al treilea an de studii (grafice, conspecte model, programe de studii).

Drept încheiere voi face o propunere: lucrarea să fie tradusă. Pînă atunci lucrarea care numără 215 pagini și conține 92 schițe poate fi consultată în limba rusă la cabinetul metodic al catedrei de jocuri sportive de la Institutul de Cultură Fizică.

AUREL PREDESCU

asistent la catedra de jocuri sportive a I.C.F.

Concursuri inițiate de revista „Cultură Fizică și Sport"

I

Intre 1 martie — 31 decembrie 1958 revista „Cultură Fizică și Sport" instituie un concurs de lucrări cu teme izvorîte din teoria și practica culturii fizice.

Scopul acestui concurs este: a) de a îmbogăți literatura românească de specialitate; b) de a stimula munca de cercetare și creație în domeniul culturii fizice; c) de a stimula discuții creatoare.

Temele sînt următoarele:

1. Conținutul și metodica educației fizice în învățămîntul elementar.
2. Precizarea noțiunilor de învățare, însușire, instruire, antrenament, pregătire, dezvoltare în practica educației fizice.
3. Aspecte din istoria culturii fizice din țara noastră.
4. Exerciții pregătitoare pentru însușirea unui element tehnic într-o ramură de sport.
5. Metode personale de predare a educației fizice și sportului cu exemplificarea rezultatelor obținute.
6. Specificul românesc în cultura fizică.

La acest concurs pot participa toți cei dornici să elucideze problemele abordate. Lucrările prezentate trebuie să fie originale, să nu fi fost încă publicate și să corespundă condițiilor concursului.

Pe lîngă aspectele generale ale temei abordate, pe lîngă materialul documentar existent, autorii vor face apel la propria lor experiență.

Sistematizarea și lungimea materialului rămîn la aprecierea autorilor. Este recomandabil însă să se respecte următoarele indicații în legătură cu planul și prezentarea lucrărilor:

a) enunțarea problemei care urmează să fie tratată; b) situația literaturii de specialitate referitoare la problema respectivă; rezultatele obținute pînă în prezent și prezentarea căilor, cercetărilor, experiențelor care au dus la aceste rezultate; c) planul personal utilizat pentru rezolvarea problemei; d) metodele folosite (observație, experiment culegerea de date, note personale în problema respectivă etc.); e) rezultatele obținute; f) compararea rezultatelor proprii cu cele ale altora; g) însemnătatea practică a rezultatelor obținute și perspectivele pe care le deschide; h) o scurtă rezumare a celor expuse; i) materialul bibliografic folosit.

1. Manuscrisul să fie predat redacției bătut la mașină la două rînduri, cu panglică neagră pe hîrtie albă, numai pe o parte a foii, conținînd circa 20 pagini.
2. Să fie predate 3 exemplare; întîiul exemplar bătut la mașină și două copii citețe.
3. Să fie indicat locul clișeelor.
4. Să se dea numele și adresa exactă care să fie scrise pe prima pagină, colțul din dreapta, îndoit și lipit, care se va desface numai după aprecierea lucrărilor.

Cele mai bune lucrări vor fi premiate în felul următor:

Premiul I	2500 lei
Premiul II	1500 lei
Premiul III	1000 lei
Mențiuni 4x500	2000 lei

De asemenea lucrările considerate bune vor fi publicate în paginile revistei, autorii beneficiind de sumele prevăzute în tarifele în vigoare.

Lucrările prezentate la concurs nu se restituie.

Aprecierea lucrărilor și plata premiilor se vor face pînă la data de 31.III.1959.

Comisia care va aprecia lucrările prezentate este formată din următorii tovarăși: Emil Ghibu, dr. Miron Georgescu, Nicu Alexe, Ilie Istrate, Gh. Lichiardopol, Leon Teodorescu, Gh. Mitra.

Lucrările vor fi trimise pe adresa revistei „Cultură Fizică și Sport", București, Str. Vasile Contra nr. 16. De asemenea pentru orice fel de lămuriri cei interesați se vor adresa redacției revistei.

II.

Revista noastră inițiază un concurs pentru cel mai bun articol apărut în paginile sale, în perioada 1 ianuarie — 31 decembrie 1958, cu scopul de a stimula colaboratorii și contribui la îmbunătățirea conținutului publicației noastre.

Articolele prezentate trebuie să fie originale, subiectul lor să fie tratat cu competență și să nu fi fost încă publicate.

Manuscrisul va fi prezentat bătut la mașină, în trei exemplare și să nu depășească 20 pagini.

Cel mai bun articol va fi premiat cu 1000 lei.

Aprecierea articolelor va fi făcută de colegiul de redacție.

COLEGIUL DE REDACȚIE

Dr. E. Balogh, Prof. C. I. Bucur, Prof. V. Constandache, Prof. O. Dimitriu, Prof. V. Dumitrescu, Prof. Angela Filip, C. Florescu, Dr. M. Georgescu, Prof. E. Ghibu, Olga Holzer, Prof. I. Istrate, Prof. A. Kummer, Prof. Gh. Mitra, Prof. A. Nicu, Dr. C. Obrașcu, C. Perovici, L. Ropot, O. Schimmel, Prof. Univ. L. Teodorescu, Prof. A. Vrabie, Prof. G. Zugrăvescu.

ANALIZA TEHNICII SĂRITURII LUI MIRCEA STEIN

Dinamovistul Mircea Stein este una din speranţele atletismului nostru, atît prin performanţele obişnuite la o vîrstă redusă (el este încă junior) cît şi prin progresul permanent înregistrat în decursul ultimelor două sezoane.

Kinograma alăturată a fost efectuată în timpul unei sărituri de... 14,85 m, dar care a fost cu puţin depăşită (după cum se poate vedea), în concursul pe care l-a cîştigat cu 14,80 m.

Din cele ce urmează s-ar putea să surprindă faptul că deşi sezisăm atîtea greşeli, unele chiar destul de grave, Stein poate sări atîta la vîrsta lui. Prin aprofundarea analizei tehnicii şi prin rezolvarea acestor probleme nu ar putea să rezulte însă decît lucruri bune.

In ansamblu se remarcă în tehnica lui Stein, sau mai bine zis în talentul lui, desprinderile corecte şi deosebit de ample la cele 3 bătăi (numai fazele de împingere posterioară — din momentul verticalei pînă la desprindere), capacitatea de amortizare a şocurilor, lucrul picioarelor şi al braţelor în timpul zborului în cei trei paşi (care însă nu au încă amplitudinea şi fineţea unui săritor matur), aterizarea impecabilă. Paralel remarcăm tendinţa de a cîştiga teren prin lungirea paşilor la aterizare, pregătirea bătăilor prin punerea pronunţată a călcîiului pe sol, rămînerea trunchiului vertical în timpul zborului şi mai ales la bătăi. Acestea, datorită efectelor lor, le considerăm dăunătoare unei tehnici corecte.

In foto 1 se vede că în alergarea normală Stein ia contact cu solul prin intermediul pingelii. La ultimul pas împingerea este completă şi centrul general de greutate (C.G.G.) nu este coborît (foto 2), dovedind că încearcă să păstreze viteza elanului şi să evite o pregătire a bătăii ca la săritura în lungime. Totuşi, la bătaia pe prag se observă o pregătire prin punerea călcîiului pe sol (foto 3). In acest fel, în prima fază a unei bătăi, împingerea anterioară pînă în momentul verticalei (foto 4 care arată însă un moment mai devreme), atunci cînd săritorul amortizează şocul aterizării şi „înarmează" musculatura pentru desprindere — Stein măreşte faza de amortizare (distanţa dintre locul de contact cu solul şi proiecţia C.G.G. pe sol) care — după cum se ştie — constituie o frînă. Prin punerea pingelii la luarea contactului cu solul ar fi obţinut o reducere a acestei frîne. In plus, prin punerea călcîiului el elimină contribuţia articulaţiei gleznei la amortizarea acestui şoc. Pentru comparaţie am ales cîteva imagini din săritura lui Einarson (Islanda locul 2 la J.O., cîştigător la C.I. ale R.P.R. 1957). In foto A se vede felul cum ia contact cu solul la bătaie (comparativ foto 10), iar în foto B, poziţia trunchiului în sborul din pasul doi (comparativ foto 13). La bătaia pe prag (foto 5) se observă o corectă poziţie a corpului şi o bună avîntare a piciorului stîng, bine îndoit sub coapsa ridicată. In timpul zborului din pasul sălatat el execută o frumoasă şi corectă foifecare a picioarelor (foto 6—8). Corpul rămîne însă prea drept (foto 8—9). Poziţia braţelor arată că săritura este destul de echilibrată ; braţul drept se pregăteşte pentru avîntare în ajutorul execuţiei bătăii următoare (foto 9). Piciorul drept execută aceeaşi pregătire pentru bătaie (foto 9), acum mai pronunţată decît în celelalte două, ceea ce provoacă şi o aplecare a trunchiului, o uşoară răsucire a umerilor (pentru echilibrare) şi a axei bazinului (gamba piciorului stîng spre interior, genunchiul uşor răsucit în afară). Totuşi, piciorul drept susţine parcă cu uşurinţă şi desigur cu multă coordonare acest şoc (foto 10). Ca urmare, amplitudinea bătăii pentru pasul al doilea este uşor redusă iar corpul uşor extins (foto 12). Această bătaie este executată însă într-o măsură prea mare prin efort muscular, întrucît viteza elanului a fost mult redusă (foto 11). In timpul pasului sărit Stein caută să aducă trunchiul înainte, compensînd acest lucru prin ridicarea coapsei piciorului stîng (foto 13). Tot o urmare a bătăii este faptul că această săritură are zborul prea razant. Pregătirea pentru ultima bătaie păstrează aceeaşi caracteristică (foto 14—15) avînd pronunţată rămînerea trunchiului mult înapoia punctului de contact cu solul (foto 15). După amortizarea acestor şocuri în condiţii dificile (observaţi ce mare este diferenţa între nivelul genunchilor în foto 4—10 —16), Stein reuşeşte să realizeze cu o bună amplitudine ultima bătaie (foto 17—18). Aici trunchiul este adus într-o poziţie mai bună (foto 17) dar aceasta în schimbul unei reduceri din viteza orizontală, chiar cu o oarecare exagerare în ceea ce priveşte aplecarea înainte, ceea ce va provoca după aterizare o uşoară săritură înainte. In această ultimă săritură se remarcă o înălţare uşor discordantă cu înălţarea — în special — din pasul al doilea.

Din toată această analiză trebuie luate părţile bune şi perfecţionate, iar acţiunile socotite greşite, analizate, eşalonate ca gravitate şi corectate acolo de unde se poate aştepta o perspectivă mai rentabilă pentru viitor. De exemplu, să se caute să se mărească lungimea săriturii prin acordarea unei atenţii mai mari cîştigării de teren la aterizare, sau prin impulsii mai puternice şi amortizări mai fine. Acestea sînt aspecte de concepţie care pot determina apoi genul de pregătire şi alegerea mijloacelor.

Prof. GH. ZIMBREŞTEANU

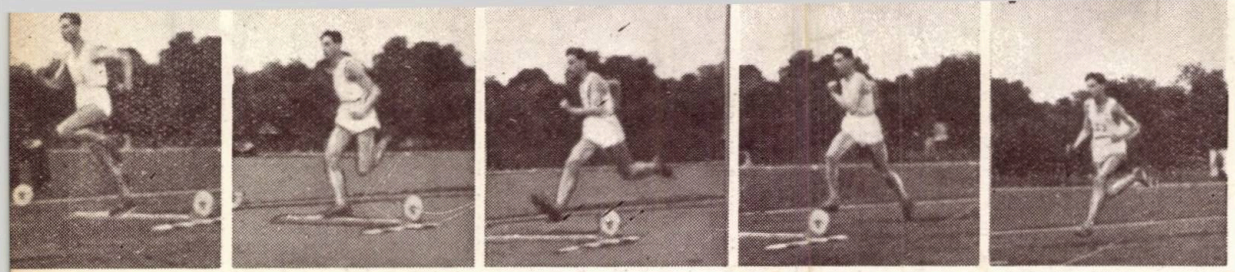
COPERTA I

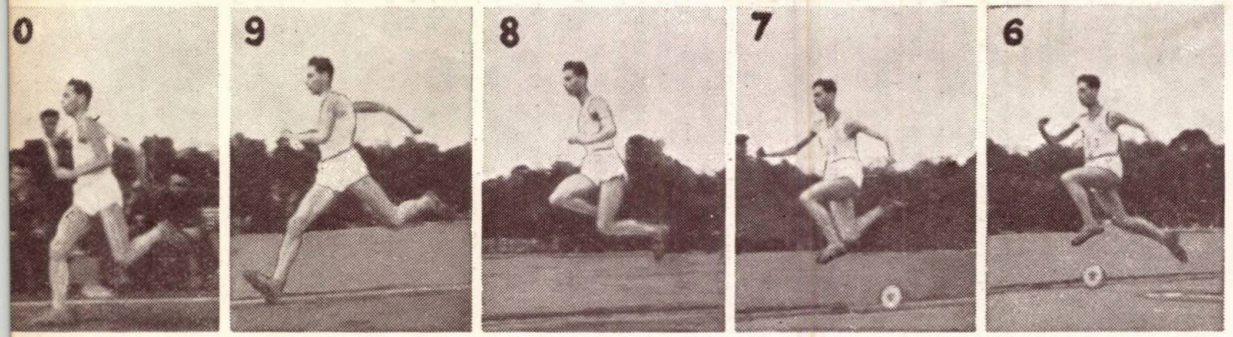
Fază din jocul C.C.A.—Swansea (12—6) disputat la 15 mai 1958 pe Stadionul Republicii.

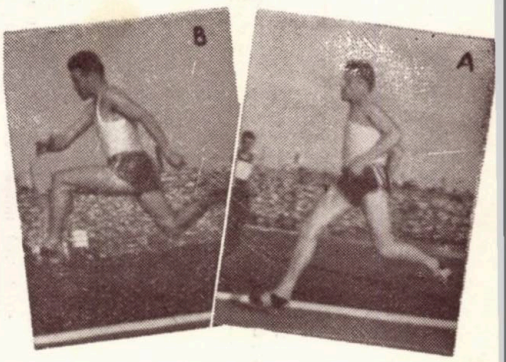
Redacţia : Bucureşti, Str. Vasile Conta nr. 16. Telefon 1.79.70
Administraţia : Str. Elie Radu nr. 5 Telefon: 4.20.73. Costul unui abonament pe un an lei 36.

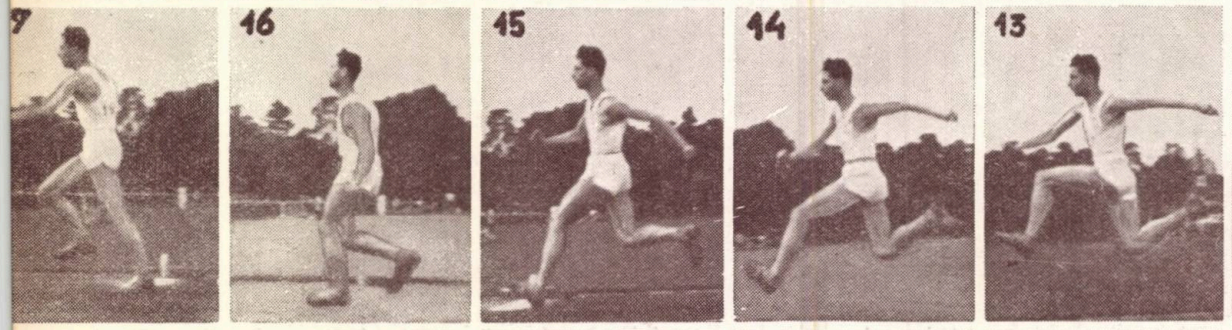
3 LEI

ANALIZA TEHNICII SĂRITURII LUI MIRCEA STEIN









CULTURĂ FIZICĂ

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁR

ŞI SPORT

7

1958

CUPRINS

* * * : Să ridicăm pe o treaptă superioară munca de educare comunistă a sportivilor noştri . . 385
E. GHIBU : Pentru o mai bună orientare a activităţii sportive de masă 389
M. GEORGESCU, V. ENESCU, GH. SUCHIANU, M. GEORGESCU, I. MENGONI : Comportarea hemodinamică şi electrocardiografică în repaus, ortostatism şi după efort la persoane cu diferite grade de antrenament (IV) 391
TR. DUMITRESCU : Probe funcţionale cardiace, pentru aprecierea capacităţii de efort şi urmărirea efectelor antrenamentului în jocurile sportive (II) 400
E. CHERTEŞ şi D. MIHAIL : Gimnastica în producţie 406
P. EREMIA : Un gen deosebit de turism 413
A. ILIE : O combinaţie şi un ansamblu în ritm de vals . . . 419
K. WITTENBERGER : Sărituri în apă (III) 426
H. KUMAR : Problema atacului şi a apărării cu un jucător în plus în jocul de polo pe apă 431
A. IONESCU : Pe drumul de la vechiul la noul colectiv sportiv şcolar 433
E. IENCEC : Ciclism în Bucureştiul de altădată 436
N. PĂDUREANU : Pe marginea articolului „Lovitura aşezată în jocul de rugbi“ 440
CRONICI, RECENZII 442
NOTE, ŞTIRI, COMENTARII . . . 445
Concursuri iniţiate de revista „Cultură Fizică şi Sport“. 447

СОДЕРЖАНИЕ

* * *: Повысить на высшую ступень работу по коммунистического воспитания наших спортсменов . . 385
Е. ГИБУ : За лучшее направление массовой спортивной деятельности 389
М. ДЖОРЖЕСКУ, В. ЕНЕСКУ, Г. СУКЯНУ, М. ДЖОРЖЕСКУ, И. МЕНГОНИ : Гемодинамический и электрокардиографический образ действий во время отдыха, ортостатизма и после усилия (IV) . 391
ТР. ДУМИТРЕСКУ : Функциональные сердечные испытания для оценки способности к нагрузке и наблюдения эффектов тренировки в спортивных играх (II) 400
Е. КЕРТЕШ и Д. МИХАЙЛ: Производственная гимнастика . . . 406
П. ЕРЕМИЯ : Особый вид туризма 413
А. ИЛИЕ; Комбинация и ансембль в ритме вальса 419
К. ВИТТЕНБЕРГЕР : Прыжки в воду (III) 426
Х. КУМАР: Вопрос о нападения и защите с одним лишним игроком в водном поло 431
А. ИОНЕСКУ: На пути от старого к новому школьному спортивному коллективу 433
Е. ИЕНЧЕК : Велосипедний спорт в Бухаресте старых времён . . . 436
Н. ПЭДУРЯНУ : Заметки по поводу статьи: Посаженный удар в регби“ 440
Критика и библиография 442
Заметки, новости, комментарии . . 445
Конкурсы предприятые журналам „Култура Физика ши Спорт“ . . 447

SOMMAIRE

* * * : Elevons à un échelon supérieur le travail d'éducation communiste de nos sportifs 385
E. GHIBU: Pour une meilleure orientation de l'activité sportive de mase 389
M. GEORGESCOU, V. ENESCOU, G. SUCHIANOU, M. GEORGESCOU, I. MENGONI : Le comportement hémodinamique et eléctrocardiographique pendant le repos, l'orthostatisme et après l'effort (IV) 391
TR. DUMITRESCOU : Les épreuves fonctionnelles cardiaques pour l'appreciation de la capacité d'effort et l'examen des éffets de l'entraînement dans les jeux sportifs (II) 400
E. CHERTES et D. MIHAÏL : La gymnastique sur le lieu du travail 406
P. EREMIA : Un genre particulier de tourisme 413
A. ILIE : Une combination et un ensemble en rytme de valse . . 419
K. WITTENBERGER : Plongeons (III) 426
H. KUMAR : Le problème de l'attaque et de la défense avec un joueur en plus au polo 431
A. IONESCOU : Le passage de l'ancien au nouveau colectif sportif scolaire 433
E. IENCEC : Le cyclisme dans le Bucarest d'autrefois 436
N. PADUREANOU : En marge de l'article : „Le coup à partir du sol au rugby“. 440
BIBLIOGRAPHIE, COMPTES RENDUS 442
NOTES, NOUVELLES, COMMENTAIRES 445
CONCOURS INITIÉS PAR NOTRE REVUE 447

Proletari din toate țările, uniți-vă!

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL UNIUNII DE CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA POPULARĂ ROMÎNĂ

ANUL XI **APARE LUNAR** **Nr. 7 — 1958**

Să ridicăm pe o treaptă superioară munca de educare comunistă a sportivilor noștri

În anii regimului de democrație populară mișcarea de cultură fizică și sport din țara noastră, desfășurîndu-se sub îndrumarea Partidului Muncitoresc Romîn și folosind creator experiența înaintată a mișcării de cultură fizică și sport din Uniunea Sovietică precum și experiența pozitivă acumulată în decursul anilor de cultura fizică românească a obținut succese importante atît în direcția asigurării caracterului ei de masă, prin creșterea impresionantă a numărului membrilor activi și a bazelor sportive, cît și pe linia cercetărilor științifice și a performanțelor.

Bunele aprecieri primite din partea oaspeților competenți, veniți de peste hotare, pentru frumusețea arhitectonică și calitatea tehnică a principalelor noastre baze sportive, publicarea sau fie și numai citarea studiilor științifice românești în publicațiile de specialitate din străinătate și, mai ales rezultatele obținute în competițiile internaționale și olimpice de sportivii fruntași crescuți în anii regimului democrat-popular, au scos numele țării noastre din pseudoanonimatul sportiv, impunîndu-l atenției cercurilor mondiale. La faima artistică a patriei noastre stabilită în ultimii ani de bagheta maeștrilor George Georgescu și Constantin Silvestri, de inspirata alunecare pe strunele viorii a arcușului lui Ion Voicu, de legănarea sau învîrtejirea polihromă pe scenele lumii a ansamblurilor noastre de dansuri populare, gestul energic dar subtil cu care Angelica Rozeanu a condus partidele internaționale de tenis de masă, forța și agilitatea lui Rotman, Ismailciuc și Alexe, sau ale lui Linca, Negrea și Dobrescu, grația impetuoasă a componentelor echipei reprezentative feminine de handbal, delicata evoluție plină de sugestii artistice a Elenei Teodorescu ca și precizia lui Șt. Petrescu, Iosif Sîrbu sau Gh. Lichiardopol, au adăugat o nouă strălucire.

Evidențiind aceste rezultate pozitive, Hotărîrea Comitetului Central al P.M.R. și a Consiliului de Miniștri din 2 iulie 1957 remarcă în același timp și o serie de lipsuri în activitatea fostelor organe de conducere ale sportului, care au împiedicat dezvoltarea armonioasă a mișcării de cultură fizică din țara noastră.

Printre aceste lipsuri un loc important îl ocupă deficiențele muncii ideologice, politice și culturale în rîndurile sportivilor. „Munca de ridicare a nivelului ideologic, politic și cultural al sportivilor — se spune în Hotărîre — educarea lor în spiritul internaționalismului proletar și a patriotismului socialist sînt încă slabe".

Una din cauzele care au generat această lipsă a fost greșita orientare a C.C.F.S. care a neglijat deseori sarcina educării ideologice, politice și culturale a sportivilor.

Într-un stat de democrație populară, activitatea de cultură fizică nu este un scop în sine, o „simplă goană după recorduri" — cum spunea M. I. Kalinin — ci un fenomen suprastructural ca și orice altă activitate culturală și totodată un mijloc de desăvîrșire a omului nou, de dezvoltare armonioasă a fizicului său și a personalității sale spirituale care să-l ajute în munca de construire și apărare a societății noi, socialiste.

Consecințele negative ale insuficientei preocupări pentru educarea comunistă a sportivilor și a tehnicienilor s-au concretizat în forme diferite, de la elementarul

act de indisciplină faţă de antrenor şi de arbitru, pînă la forma extrem de gravă a lipsei de combativitate în competiţiile interne şi internaţionale. Este vie încă în sufletul fiecărui iubitor al rugbiului durerea şi — de ce n-am spune — ruşinea înfrîngerii categorice suferită, anul trecut, la Bordeaux, de reprezentativa noastră în meciul cu echipa Franţei. Analizarea cauzelor acestei înfrîngeri surprinzătoare a scos în evidenţă, în primul rînd, comportarea morală necorespunzătoare a echipei noastre. Oare acelaşi ar fi fost rezultatul dacă jucătorii fruntaşi — şi alături de ei fiecare membru al reprezentativei — ar fi intrat pe teren cu conştiinţa că sînt reprezentanţii rugbiului romînesc care îşi cîştigase cu multă trudă o reputaţie europeană?

Şi s-ar putea da şi alte exemple, printre care jocul de fotbal cu reprezentativa R.P.F. Iugoslavia desfăşurat la Bucureşti în preliminariile cupei Jules Rimet, pe care echipa noastră l-a terminat la egalitate, pierzînd premisa calificării în semifinale din cauza lipsei de dîrzenie în lupta sportivă, care să-i fi contrabalansat deficienţele tehnice.

Desigur că la aceste insuccese şi altele asemănătoare o contribuţie negativă au avut şi asociaţiile şi îndeosebi colectivele sportive, verigile de jos, în care se desfăşura activitatea propriu-zisă a sportivilor. În aceste şcoli primordiale ale mişcării noastre de cultură fizică, munca educativă, împiedicată de formalism, de birocraţie a rămas în urma îndrumării tehnice. Mai mult decît atît, în unele colective au fost încurajate manifestările nesănătoase de vedetism, opuse prin caracterul lor conţinutului nou al noţiunii de cultură fizică.

Hotărîrea Comitetului Central al P.M.R. şi a Consiliului de Miniştri din 2 iulie 1957 cu privire la reorganizarea mişcării de cultură fizică şi sport din R.P.R., subliniind lipsurile din acest important domeniu, a stipulat printre obiectivele principale ale Uniunii de Cultură Fizică şi Sport şi sarcina lichidării rămînerii în urmă a muncii de educaţie ideologică, politică şi culturală a sportivilor.

Un rol deosebit de important în realizarea acestui obiectiv îi revine colectivului şi clubului sportiv — *unităţile organizatorice de bază ale Uniunii de Cultură Fizică şi Sport.*

În cadrul acestor unităţi o sarcină deosebit de importantă revine responsabilului cu educaţia şi propaganda, care trebuie să fie pătruns de convingerea că sarcina pe care o are de îndeplinit — educarea comunistă a sportivilor — este esenţială pentru progresul colectivului din care face parte şi că această sarcină, extrem de dificilă, nu o va putea îndeplini muncind sectar. El trebuie să ceară concursul comisiilor voluntare de agitaţie şi propagandă, al conducerii colectivului sportiv, al antrenorului, al căpitanului de echipă — ultimii ei înşişi pedagogi — şi al organizaţiilor de masă — U.T.M. şi sindicale — printre ale căror sarcini, aceea a educării tineretului în spiritul moralei noi, comuniste stă la loc de frunte. Atitudinea sa în diversele probleme care preocupă colectivul trebuie să fie ferm principială, îndreptată în sensul imprimării unei discipline egale pentru toţi sportivii, fără excepţii, împotriva oricărei încercări de a se despărţi activitatea sportivă de activitatea profesională, şcolară, socială.

Totodată, responsabilul cu educaţia şi propaganda trebuie să-şi îndrepte eforturile în direcţia organizării, cu concursul organizaţiilor de masă şi a instituţiilor culturale, a unor conferinţe, vizionări de expoziţii şi filme cu caracter documentar specific şi educativ patriotic, în scopul educării sportivilor în spiritul patriotismului socialist şi al internaţionalismului proletar, în spiritul tradiţiilor progresiste ale sportului nostru şi al dragostei faţă de colectivul sportiv. Pe aceeaşi linie se situează organizarea de excursii instructive şi de întîlniri cu scriitorii şi artiştii, acestea din urmă fiind utile atît sportivilor, care vor avea astfel un prilej atractiv de ridicare a nivelului lor cultural cît şi scriitorilor şi artiştilor care ar putea găsi în activitatea sportivă interesante sugestii pentru creaţia lor viitoare.

În acest sens merită a fi evidenţiată iniţiativa clubului sportiv Dinamo care a organizat cu succes o asemenea întîlnire cu maeştri ai condeiului cît şi iniţiativa U.C.F.S. a oraşului Bucureşti care a organizat un „Lectorat de cultură fizică şi sport", cu mai multe cicluri, tratînd despre Jocurile Olimpice; sport şi longevitate; sportul izvor de inspiraţie pentru artă (subiect susţinut de sculptorul Ciucă, compozitorul Aurel Giroveanu, poetul Mihu Dragomir); turismul şi cunoaşterea frumuseţilor patriei etc.

De asemenea, inițiativa ziarului „Sportul Popular" care în colaborare cu Institutul de Cultură Fizică a organizat „O duminică sportivă în comuna Domnești" regiunea București, duminică în care întrecerile și demonstrațiile sportive au fost încheiate cu un frumos și bogat program artistic prezentat de studenții Institutului de Cultură Fizică, merită a fi studiată și apropiată de colectivele sportive.

In organizarea vieții culturale a sportivilor un rol deosebit revine cluburilor sindicale și de tineret care trebuie să găsească formele cele mai ingenioase de atragere a sportivilor spre biblioteci, pentru stimularea lor în direcția ridicării cunoștințelor de cultură generală. Sugestii instructive au oferit în acest sens concursurile „Cine știe sport cîștigă" și „Drumeții veseli", organizate de ziarul „Sportul Popular", de revistele „Fotbal", „Șah" și „Stadion" precum și de colectivele sportive „Dinamo" București și „Rapid" București, concursuri ale căror teme pot fi extinse și în alte domenii: muzică, artă, literatură etc.

O prețioasă metodă de schimb de experiență în scopul ridicării nivelului organizatoric al muncii de educație îl constituie consfătuirile de propagandă și agitație *(pe raioane și regiuni), ca de pildă aceea care s-a desfășurat de curînd la Cluj, aceea organizată de U.C.F.S. oraș București cu responsabilii cu agitația și propaganda din cluburi și cu președinții comisiilor raionale de educație și propagandă din București, cît și consfătuirea cu activiștii din comisiile raionale și regionale de propagandă, care va avea loc în curînd la Hunedoara.*

Un alt mijloc de popularizare a sportului în mediul sătesc, de stimulare a acțiunii de construire a bazelor sportive și concomitent de ridicare a nivelului cultural al sătenilor l-a constituit festivalul sportiv raional sătesc desfășurat la Rădăuți, primul festival de acest fel din țara noastră. In întîmpinarea acestui important eveniment cultural-sportiv, peste 14.000 de tineri și tinere s-au întrecut pe terenurile de sport în etapele pe colectiv și pe centre de comune, întrecerile sportive fiind însoțite și de manifestări cultural-artistice. Festivalul sportiv pe raion s-a încheiat prin reușite spectacole prezentate de mai multe brigăzi artistice sătești.

Mai pot fi date și alte exemple pozitive de felul în care se desfășoară munca cultural-educativă.

In colectivul sportiv „Stăruința" de pe lîngă Gospodăria colectivă din comuna Borș — raionul Oradea, unde există o bază sportivă de tip colhoznic și o activitate sportivă susținută, sprijinită chiar de președintele gospodăriei colective, nici activitatea cultural-educativă nu este neglijată. Sportivii din colectiv duc o bogată activitate culturală în cadrul Căminului cultural din comună (fac parte din echipele artistice, din echipele de dansuri și cor etc.). Același lucru se poate spune și despre colectivul sportiv Berveni, de pe lîngă Gospodăria agricolă colectivă Berveni — raionul Carei cît și despre colectivul sportiv G.A.S. Oradea care a organizat și o serie de excursii reușite la Băile Felix, Stîna din Vale etc.

De asemenea poate fi considerată ca exemplară și activitatea clubului sportiv „Dinamo", a colectivului sportiv „23 August" de pe lîngă Uzinele 23 August din Capitală în care există o bună agitație vizuală, iar majoritatea sportivilor participă la cursurile de învățămînt politic cît și a colectivelor sportive „Arta" și „Sănătate" (raionul I. V. Stalin) din București. Nu același lucru se poate spune însă despre colectivele sportive „Steaua", „Voie bună" și „Grivița Roșie" din București. Responsabilul cu educația și propaganda din colectivul „Grivița Roșie", tov. Dumitru Gheorghe, în loc să se preocupe de ansamblul problemelor se limitează la anunțarea rezultatelor sportive prin stația de amplificare. In unele colective sportive din regiunea Iași — raioanele Murgeni și Hîrlău — nu numai activitatea cultural-educativă lasă de dorit ci chiar activitatea sportivă propriu-zisă.

Un factor important în munca de educare comunistă a sportivilor este antrenorul, care nu trebuie să fie un simplu tehnician, ci un om complex, un talentat pedagog, care să posede și cunoștințe medicale și o temeinică cultură generală. Numai astfel va putea îmbina armonios munca de instruire tehnică cu educația morală și politică a sportivilor, cultivîndu-le dorința de a contribui la ridicarea gloriei sportive a patriei noastre și de a fi luptători neînfricați pentru pace.

Educația morală și de voință a sportivilor are o importanță deosebită, de multe ori rezultatul unei întreceri importante depinzînd de dîrzenia cu care sportivul sau echipa respectivă știe să lupte sau să-și stăpînească nervii. Mulți dintre

sportivii noştri fruntaşi — Olga Orban, Matei Gantner, Ion Birău — regretă victoriile pierdute din cauza lipsei de dîrzenie în luptă, din cauza lipsei de stăpînire de sine. Nu acelaşi lucru se poate spune însă despre atleţii fruntaşi Ion Wiesenmayer şi Constantin Grecescu, pe care am avut în repetate rînduri prilejul să-i vedem luptînd în cadrul concursurilor internaţionale pînă la ultima picătură de energie pentru a ocupa locul cel mai bun posibil în clasament. Aceasta denotă că pregătirea sportivilor noştri nu trebuie să se limiteze numai la pregătirea tehnică ci aceasta este necesar să fie îmbinată cu o puternică educaţie morală şi de voinţă.

Deosebit de importantă pentru dezvoltarea pe baze noi a culturii fizice este activitatea colectivelor sportive şcolare, care prin noua formă de organizare fixată de regulamentul U.C.F.S. trebuie să devină unul din factorii de educare a generaţiilor viitoare în spiritul dragostei faţă de patrie, a interesului faţă de buna faimă a şcolii în care învaţă, în spiritul disciplinei, al simţului de răspundere şi de solidaritate şi al respectării bunurilor obşteşti. Conducerea colectivului sportiv şcolar trebuie să fie conştientă că dezvoltarea armonioasă a capacităţilor spirituale şi fizice a generaţiei de mîine depinde şi de conştiinciozitatea cu care fiecare membru al colectivului sportiv şcolar — şi toţi profesorii — vor şti să dezvolte bunele aptitudini şi să lichideze orice manifestare străină omului nou.

Nu poate constitui un bun exemplu comportarea reprobabilă a elevilor şcolii profesionale „Mao Ţze-dun" în timpul meciului de fotbal susţinut cu echipa şcolii profesionale „Tudor Vladimirescu" din Capitală şi nici lipsa de obiectivitate şi de spirit sportiv a profesorului I. Isac care prin arbitrajul său a denaturat rezultatul meciului.

Pe lîngă cele amintite, un rol deosebit în educarea sportivilor îl are şi presa de specialitate care, trebuie să recunoaştem, nu a dat întotdeauna dovadă de înaltă exigenţă faţă de lipsurile muncii educative în mişcarea noastră de cultură fizică. Datoria presei de specialitate este de a populariza iniţiativele constructive, de a sugera activiştilor noi forme de ridicare a nivelului politico-moral şi cultural al sportivilor, criticînd totodată orice abateri de la linia partidului în domeniul culturii fizice şi sportului.

Trebuie să fim pătrunşi de ideea că munca educativă a sportivilor nu este o problemă de campanie, ea trebuind să constituie o preocupare permanentă, perseverentă şi de conţinut pentru toţi factorii de răspundere din mişcarea noastră de cultură fizică. Numai în aceste condiţii vom contribui în măsura cuvenită la educarea sportivilor noştri în spiritul moralei comuniste, la ridicarea pe noi culmi a gloriei sportive a patriei noastre.

Pentru o mai bună orientare a activității sportive de masă

Prof. EMIL GHIBU
membru în Biroul de Organizare al U.C.F.S.

În articolul publicat în numărul precedent al revistei (nr. 6) arătam că în activitatea de cultură fizică se deosebesc trei aspecte principale: activitatea de educație fizică în învățămînt, activitatea sportivă de masă și activitatea sportivă competițională.

În articolul amintit s-au expus cîteva probleme legate de activitatea sportivă competițională. În prezentul articol vom căuta să facem unele precizări referitoare la categoria de cetățeni cărora li se adresează scopul și mijloacele activității sportive de masă.

Pentru a răspunde la prima problemă, legată de categoria de cetățeni ce trebuie să fie cuprinși în această activitate, este necesar să amintim verigile de bază ale sistemului nostru de educație fizică: educația fizică la vîrsta preșcolară, în școli, în universități, în armată și educația fizică a oamenilor muncii din întreprinderi, instituții și de la sate.

Activitatea sportivă de masă se adresează acestei ultime verigi, căutînd să cuprindă prin urmare un număr cît mai mare de muncitori, tehnicieni, intelectuali, funcționari de la orașe și sate.

Pentru a preciza, pentru a delimita conținutul acestui aspect al activității de cultură fizică este necesar să arătăm că aceasta se adresează acelor mase de tineret și adulți care nu sînt angrenate în activitatea sportivă competițională oficială.

In Hotărîrea din 2 iulie 1957 privitoare la reorganizarea mișcării de cultură fizică și sport se arată că „s-a neglijat aspectul recreativ și atractiv al mișcării sportive".

Aspectul recreativ și atractiv este tocmai ceea ce trebuie să caracterizeze activitatea sportivă de masă. Plecînd de la această trăsătură se va putea asigura realizarea scopului specific activității sportive de masă și anume angrenarea largă a maselor în practicarea exercițiilor fizice în vederea menținerii și întăririi sănătății.

Pentru păstrarea sănătății, entuziasmului creator și a capacității de muncă este necesar să se împletească chibzuit munca cu odihna și cu folosirea rațională a mișcării.

Pentru a clarifica ce se înțelege prin folosirea rațională a mișcării trebuie să arătăm care sînt mijloacele activității sportive de masă:

1. Exercițiile fizice sub forma gimnasticii, sporturilor, jocurilor și turismului.
2. Elementele naturii (aerul, soarele, apa) și
3. Elemente de igienă.

De fapt acestea reprezintă însăși mijloacele educației fizice. De aceea, mai ales din acest punct de vedere, al mijloacelor, aspectul de care ne ocupăm se poate numi mai complet: activitatea de educație fizică de masă. Am preferat totuși termenul de activitate sportivă de masă deoarece procesul de educație în general și deci și al educației fizice este specific generației în creștere, se adresează în special perioadei de creștere a organismului.

In atingerea sarcinilor activității sportive de masă practicarea exercițiilor fizice în condiții igienice și sub influența elementelor naturii sau aplicarea separată a regulilor de igienă și a elementelor naturii (curățenia corporală, alimentația rațională, igiena locului de muncă, băile de aer și soare etc.) capătă o importanță deosebită.

Pentru realizarea caracterului recreativ, atractiv și igienic (în sensul întăririi sănătății) se vor folosi următoarele activități:

— Gimnastica de dimineață.

— Concursurile interne cu caracter permanent.
— Turismul.
— Trecerea normelor G.M.A.
— Manifestaţii cultural-sportive.
— Serbările cîmpeneşti.
— Spartachiadele.
— Gimnastica de producţie.
— Organizarea de tabere de odihnă.
— Organizarea educaţiei fizice în staţiunile de odihnă şi în parcuri.

In raport de vîrstă, capacitate fizică, profesie, preferinţe şi posibilităţi se vor alege cele mai corespunzătoare activităţi.

Metodica organizării acestora va fi caracterizată prin:

a) *respectarea particularităţilor de vîrstă, sex, stare a sănătăţii, pregătire fizică generală şi sportivă;*

b) *imprimarea caracterului recreativ, de destindere fizică şi psihică, de bună dispoziţie;*

c) *convingerea maselor de utilitatea practicării regulate a educaţiei fizice* pentru păstrarea îndemînării generale, a capacităţii de muncă, a sănătăţii.

In ansamblul activităţii de cultură fizică, activitatea de masă trebuie să reprezinte unul din cele mai importante aspecte ce caracterizează sistemul nostru de educaţie fizică.

Claritatea şi în acelaşi timp concepţia unitară asupra problemelor expuse mai sus vor contribui direct la realizarea unei adevărate şi ştiinţifice activităţi sportive de masă.

Comportarea hemodinamică și electrocardiografică în repaus, ortostatism și după efort la persoane cu diferite grade de antrenament

(IV)

MIRON GEORGESCU, VIORICA ENESCU, GH. SUCHIANU, MIRCEA GEORGESCU, IOANA MENGONI

Institutul de terapeutică al Academiei R.P.R.
Dispensarul central pentru sportivi — București

c) Proba specifică voleiului

Efortul făcut de cele trei grupe în timpul efectuării probei specifice este mult mai mare decît cel din timpul probei Martinet.

Din cauzele menționate mai înainte, grupa de martore a efectuat un efort mai redus decît grupele de sportive, iar dintre acestea efortul cel mai mare l-a făcut grupa de sportive cu grad ridicat de antrenament.

Modificările circulatorii constatate prin calcularea indicilor hemodinamici în minutele 2, 3, 6 și 10 după terminarea efortului din proba specifică sînt la toate grupele mult mai mari decît după proba Martinet.

Se observă, în primele minute după efort, creșteri accentuate ale vitezei undei pulsatile, modulului de elasticitate, rezistenței elastice, volumului sistolic, minut volumului, travaliului cardiac, indexului cardiac, tensiunii arteriale (maximă, minimă, medie și diferențială), frecvenței cardiace și factorului de amortizare.

Rezistența periferică totală, durata sistolei, diastolei și timpului de punere în tensiune sînt mult micșorate.

Cu toate că modificările indicilor sînt la toate grupele de același sens, se pot observa totuși deosebiri cantitative importante între cele trei grupe. Acestea se datoresc atît felului cum a fost efectuat efortul, cît și posibilităților de acomodare ale organismului.

Profilul hemodinamic rezultat din valorile medii ale grupelor este în deplină concordanță cu caracteristicile grupelor.

La grupa de martore indicii hemodinamici prezintă creșteri sau scăderi mai puțin importante din cauza efortului mai redus. Analiza atentă a felului cum datele se armonizează între ele, ne arată însă că aparatul lor circulator lucrează mult mai neeconomic decît la sportivele bine antrenate.

Există o discrepanță evidentă între micile deosebiri dintre valorile indicilor hemodinamici ai acestor grupe și marea diferență dintre intensitatea efortului efectuat.

Spre exemplu în minutul 2 după efort majoritatea indicilor hemodinamici prezintă aceleași valori la grupa de martore și la cea de sportive bine antrenate, cu toate că martorele au efectuat — așa cum am menționat mai înainte — un efort mult mai mic.

Se evidențiază deci o capacitate de adaptare la efort net superioară la sportivele cu grad ridicat de antrenament, care prezintă după un efort foarte mare, valori hemodinamice egale cu cele obținute la persoanele neantrenate după eforturi mult mai mici.

Indicații și mai semnificative ne dă compararea indicilor hemodinamici la cele două grupe de sportive. La ambele grupe solicitările au fost maxime, dar dezvoltarea mai slabă a calităților fizice a împiedicat pe sportivele cu grad mediu de antrenament să efectueze sărituri în înălțime tot atît de mari ca ale sportivelor bine antrenate.

Cu toate acestea aparatul cardiovascular al sportivelor cu grad ridicat de antrenament face față în condiții mai bune efortului și decît sportivele mediu antrenate. Volumul sistolic e mai mare, frecvența cardiacă mai scăzută, travaliul cardiac este mai mic, punerea în tensiune, sistola mecanică și diastola sînt prelungite.

Valorile mai scăzute ale indexului cardiac și ale factorului de amortizare pledează pentru o utilizare mai economică a sîngelui și pentru dereglări circulatorii mai mici după efort, la sportivele bine antrenate.

Efortul II minutul 2 după efort

Grupa	Valori	Vîrsta	T. A. max.	T. A. min.	T. A. dif.	T. A. medie	Frecvenţa cardiacă (Fr.)	Durata sistolei (S)	Durata diastolei (D)	Viteza undei pulsatile (a)	Modulul elastic (K)	Rezistenţa elastică (E')	Volumul sistolic (Vs.)	Debitul pe minut (M)	Indexul cardiac (I. C.)	Rezistenţa periferică totală (W)	Travaliul ventriculului stîng (Trav.)	E'/W	P. T.
Grupa martoră	Valori extreme	18	110	55	55	79	55	22	24	4,8	244	520	68	6,4	4,5	230	6,7	1,3	5
		34	170	95	90	125	130	32	78	8,6	780	1170	140	14,7	9,6	500	24,3	3,8	7
	Medii	23,4	149	82,5	66,5	111,1	99,8	26,3	37,3	6,5	469,4	855	94,4	9,62	6,1	369	14,16	2,41	5,9
Grupa de sportive mediu antrenate	Valori extreme	17	160	75	70	111	100	20	26	6	380	960	61	7	4,3	190	11,3	2	5
		22	200	100	115	143	125	24	38	8,4	750	1480	135	16,2	9,6	550	26,8	5,6	7
	Medii	19,3	178	88	91	127	114	22	31	7,1	545	1150	94	10,1	6,7	365	18	3,5	5,4
Grupa de sportive bine antrenate	Valori extreme	18	155	70	70	109	81	22	27	6,1	380	760	74	7,3	4,1	250	11,4	1,7	5
		35	190	95	120	129	130	28	46	8,8	820	1320	150	13,2	7,7	500	19,2	4,4	7
	Medii	23	169	84	85	120	98	25	37	7,15	541	980	100	9,5	5,7	357	15,1	2,8	6,1

Efortul II minutul 3 după efort

Grupa	Valori	Vîrsta	T. A. max.	T. A. min.	T. A. dif.	T. A. medie	Frecvenţa cardiacă (Fr.)	Durata sistolei (S)	Durata diastolei (D)	Viteza undei pulsatile (a)	Modulul elastic (K)	Rezistenţa elastică (E')	Volumul sistolic (Vs.)	Debitul pe minut (M)	Indexul cardiac (I.C.)	Rezistenţa periferică totală (W)	Travaliul ventriculului stîng (Trav.)	E'/W	P. T.
Grupa martoră	Valori extreme	18	105	70	35	85	57	24	26	4,8	244	520	55	4,2	2,8	240	4,8	0,8	5
		34	160	95	75	117	120	32	64	7,2	550	940	117	12,5	7,9	650	19,5	3,9	8
	Medii	23,4	134,5	80,5	55	105	94,9	27	38,5	6,05	352,8	767	88,5	8,13	5,09	440	10,4	2,01	6,3
Grupa de sportive mediu antrenate	Valori extreme	17	140	70	60	102	97	21	31	5,5	320	890	66	6,8	3,9	260	9,3	1,9	5
		22	185	90	95	131	107	26	38	7,5	596	1020	120	12,8	8,4	480	22,3	3,8	7
	Medii	19,3	160	80	80	113	103	23	35	6,3	430	960	90	9,2	5,7	350	14,3	2,8	5,9
Grupa de sportive bine antrenate	Valori extreme	18	130	65	40	80	70	24	27	5,4	310	690	58	4,7	2,9	200	6,4	0,95	5,5
		33	165	90	90	120	109	30	60	7,4	580	910	140	12,9	9,8	760	22	4,5	8
	Medii	23	149	77,5	72	106	86	27,2	43,3	6,4	436	796	100	8,85	5,54	384	12,9	4,3	6,8

Efortul II minutul 6 după efort

Grupa	Valori	Vîrsta	T. A. max.	T. A. min.	T. A. dif.	T. A. medie	Frecvenţa cardiacă (Fr.)	Durata sistolei (S)	Durata diastolei (D)	Viteza undei pulsatile (a)	Modulul elastic (K)	Rezistenţa elastică (E')	Volumul sistolic (Vs)	Debitul pe minut (M)	Indexul cardiac (I. C.)	Rezistenţa periferică totală (W)	Travaliul ventriculului stîng (Trav.)	E'/W	P. T.
Grupa martoră	Valori extreme	18	100	65	35	80	73	26	26	4 2	187	460	52	5,2	3,3	260	6,3	0,96	7
		34	140	95	60	110	120	32	50	6,6	490	910	104	12,5	7.9	620	17,7	3,1	8
	Medii	23,4	118	75,5	43,5	94,5	94,5	28	36,9	5,5	341,3	674	78,3	7,46	4.6	438	9,45	1,6	7,7
Grupa de sportive mediu atrenate	Valori extreme	17	120	65	50	89	81	25	30	4,7	230	690	69	6,7	3,9	210	8,1	1,7	6
		22	160	85	80	114	103	30	44	6,4	434	830	127	13	7,9	460	17,7	3,6	8,5
	Medii	19,3	134	73	61	99	96	27	36	5,7	351	770	94	9	5,6	340	11,1	2,3	7,1
Grupa de sportive bine antrenate	Valori extreme	18	115	55	40	85	62	28	30	4,7	230	540	71	5,3	3,3	160	7,9	0,91	6,5
		35	140	85	70	104	98	33	63	6,8	490	800	137	13,4	7,8	590	17,9	4,6	10
	Medii	23	125	72	53	96	83	30,3	42	5,65	340	635	100	8,35	4,97	365	10,5	1,9	7,8

Efortul II minutul 10 după efort

Grupa	Valori	Vîrsta	T. A. max.	T. A. min.	T. A. dif.	T. A. medie	Frecvenţa cardiacă (Fr.)	Durata sistolei (S)	Durata diastolei (D)	Viteza undei pulsatile (a)	Modulul elastic (K)	Rezistenţa elastică (E')	Volumul sistolic (Vs.)	Debitul pe minut (M)	Indexul cardiac (I.C.)	Rezistenţa periferică totală (W)	Travaliul ventriculului stîng (Trav.)	E'/W	P. T.
Grupa martoră	Valori extreme	18	100	60	25	79	76	26	26	4,2	187	460	44	3,9	2,5	290	4,8	0,84	7,5
		34	135	90	50	106	118	32	48	6,6	490	910	109	9,8	6,2	810	13,9	2,2	10
	Medii	23,4	112,5	77	35 5	92,2	93,6	28,4	37	5,4	322	656	67,4	6,2	3,9	560	7,7	1,28	8,7
Grupa de sportive mediu antrenate	Valori extreme	17	110	70	35	87	81	26	28	4,4	210	590	61	5,5	3,3	230	6,5	1,3	6
		22	145	90	65	108	103	30	44	6,4	434	740	127	11,6	7,9	570	17,7	3,1	9,5
	Medii	19,3	125	75	50	96	97	29	33	5,6	330	700	88	8,5	5,3	390	10,3	1,8	8,07
Grupa de sportive bine antrenate	Valori extreme	18	105	60	30	82	62	28	30	4,2	190	460	56	4	2,6	250	5,4	0,7	7,5
		35	125	90	55	105	100	34	62	6,3	420	790	125	12,5	7,3	690	9,7	2,6	11
	Medii	23	117	74	43	92	82,4	31	43,5	5,4	317	594	85	6,9	4,5	450	8,36	1,44	9,8

Perturbările produse de efort în funcţia aparatului circulator dispar diferit la cele trei grupe examinate.

La martore revenirea la normal se face cel mai rapid, ceea ce confirmă opinia autorilor care consideră că revenirea este în funcţie mai ales de cantitatea totală de efort efectuat de individul examinat.

La grupele de sportive revenirea spre cifrele iniţiale ale indicilor hemodinamici adaugă noi elemente pentru evidenţierea superiorităţii funcţionale a aparatului cardiovascular al sportivelor bine antrenate.

Cu toate că efortul făcut de grupa mediu antrenată a fost mai mic el reprezintă o încărcătură care este îndelung resimţită de organismul sportivelor. Indicii hemodinamici rămîn mult modificaţi şi după trecerea celor 10 minute în care timp s-a făcut examinarea.

In special activitatea inimii se resimte cel mai mult. Frecvenţa şi volumul sistolic — mai ales — prezintă la sportivele cu grad mediu de antrenament, după 10 minute, valori evident crescute faţă de cele din repaus.

La sportivele bine antrenate indicii hemodinamici se apropie mai mult de cifrele iniţiale după 10 minute de la terminarea efortului.

Subliniem că spre deosebire de grupa de martore, la ambele grupe de sportive revenirea spre cifrele iniţiale nu se face la toţi indicii în mod continuu şi progresiv.

In special volumul sistolic, frecvenţa cardiacă şi rezistenţa periferică totală prezintă oscilaţii ale valorilor pe care noi le interpretăm ca rezultatul alternării fenomenelor de reglare şi contrareglare a circulaţiei după efort.

Solicitarea foarte mare a aparatului circulator prin efortul maxim la care au fost supuse sportivele produce perturbări accentuate ale mecanismelor de reglare. Adaptarea nu poate fi făcută exact şi de la început aşa cum s-a întîmplat după efortul mic din proba Martinet şi chiar după efortul II la grupa de martore.

Oscilaţia valorilor se petrece cel mai frecvent în minutul şase după efort, cînd am constatat că tendinţa progresivă de revenire din minutele 2 şi 3 este înlocuită cu reîntoarcerea indicilor către valorile observate imediat după efort.

In această perioadă rezistenţa periferică scade din nou, frecvenţa cardiacă se accelerează şi volumul sistolic creşte. Fenomenele dispar spontan astfel că în minutul 10 observăm cifre mai apropiate de cele din repaus.

Cu ocazia altor examinări am întîlnit cazuri de sportivi care, dacă erau menţinuţi în ortostatism după efectuarea efortului specific, prezentau începînd din minutele 4—6 senzaţia de slăbiciune, greaţă, ameţeli, transpiraţii şi chiar lipotimii.

Aceste fenomene descrise şi de Mateev sub numele de şoc de gravitaţie dispăreau după aşezarea sportivului în clinostatism. Nu am făcut în aceste cazuri examinări hemodinamice, dar probabil că este vorba tot de tulburări de reglare accentuate prin condiţiile speciale create de ortostatism.

Rezumînd cele expuse mai înainte constatăm că prin calcularea indicilor hemodinamici (formulele Brömser — Ranke) în repaus şi după efort se obţin relaţii foarte utile asupra stării funcţionale a aparatului cardiovascular al sportivilor.

Profilul hemodinamic reflectă în repaus diferenţa dintre gradele de antrenament al celor trei grupe studiate, punînd în evidenţă condiţiile economice circulatorii instalate ca o consecinţă a antrenamentului.

Calităţile superioare ale aparatului circulator al sportivelor sînt scoase şi mai mult în relief prin felul în care acesta se adaptează la efort.

Supunînd toate grupele la acelaşi efort (20 genuflexiuni în 40 secunde) observăm că cu cît gradul de antrenament este mai ridicat, cu atît sînt mai bune mecanismele de adaptare ale aparatului circulator.

Datorită acestui lucru perturbările produse de efort sînt mai mici şi dispar mai repede o dată cu creşterea gradului de antrenament.

Efortul specific reprezentînd pentru sportive o încordare maximă accentuează diferenţele constatate prin efortul nespecific şi cu intensitate redusă (genuflexiunile).

Indicii hemodinamici calculaţi după efortul specific ramurii sportive practicate (volei) arată la sportivele bine antrenate perturbări mai mici şi după solicitările specifice maxime, deşi efortul a fost mai mare decît la sportivele cu grad mediu de antrenament.

La grupa de martore, lipsind deprinderile motrice necesare, efortul nu a reprezentat o solicitare maximă. El a fost totuşi suficient pentru a permite observarea clară a condiţiilor neeconomice de adaptare a circulaţiei la un efort pentru care nu exista antrenamentul necesar.

Profilurile hemodinamice au caractere individuale care variază în limite foarte largi. Acest lucru trebuie avut în vedere atunci cînd se caută indicaţiile cantitative necesare dirijării procesului de antrenament. Pentru aprecierea cît mai exactă a situaţiei hemodinamice momentane şi pentru constatarea dinamicei datelor în timp sînt necesare examinări periodice.

Concluzii

1. Profilul hemodinamic realizat prin formulele Brömser — Ranke în repaus reflectă fidel gradul de antrenament al grupelor examinate.

2. Modificările indicilor hemodinamici constatate după efort sînt în concordanţă cu efortul efectuat şi posibilităţile de adaptare ale aparatului circulator.

3. Profilul hemodinamic după efortul din proba Martinet pune în evidenţă gradul general de antrenament al aparatului cardiovascular.

4. Profilul hemodinamic după efortul specific pune în evidenţă, la sportive, gradul specific de antrenament al aparatului cardiovascular.

5. Profilul hemodinamic are un caracter individual pronunţat astfel că prima examinare permite de cele mai multe ori numai indicaţii calitative. Indicaţiile cantitative necesare dirijării procesului de antrenament impun examinări periodice.

6. Indicii hemodinamici care au reflectat cel mai bine gradul de antrenament al aparatului cardiovascular la grupele studiate de noi au fost: travaliul cardiac, perioada de punere în tensiune, durata sistolei mecanice, factorul de amortizare şi rezistenţa periferică totală.

BIBLIOGRAFIE

ALBERT A. H., KLAUS J. E.: Die morphologischen und funktionellen Herzveränderungen im dosierten valsalvaschen Versuch der jugendlicher Wettkampfsportler. Dtsch. arch. Klin. med. vol. 185/1938 pag. 315; — *ALIPOVA A. D.:* Examenele E.K.G. făcute asupra înotătorilor în procesul de antrenament. Dizertaţie recenzată în Teoria şi Practica Culturii Fizice nr. 2/1956; — *ANASTASIU EUGEN:* Contribuţiuni la studiul aparatului cardiovascular sub influenţa sportului. Teză de doctorat Bucureşti 1949; — *ANTONIOTTI F.:* Osservationi su alcuni metodi per la valutazione degli atleti. Studi di med. e chir. dello sport. nr. VI—VII/1950 pag. 103; — *BACIU CL.:* Testul Schneider de aptitudine funcţională cardiacă la efort, ca test pentru depistarea formei la fotbalişti. Cultură Fizică şi Sport nr. 2/1950. — *BAYER O.:* Die Bedeutung der morfologischen Strucktur für die Kreislaufdynamik. Arch. für Kreislauff. nr. 15/1949 pag. 284 şi nr. 16/1950 pag. 82; — *BECKNERL G., WINSORT:* Cardiovascular adaptation to prolonged physical effort. Circulation nr. 9/1954 pag. 853; — *BERNARD C., PERLES E.:* Troubles de la conduction et épreuves cardiovasculaires d'effort. Presse medic. nr. 3/1957 pag. 83; — *BERRY G.* şi colaboratorii: The arterial tension to sportmen. Brit. Med. J. August 1949, pag. 505; — *BORST W.:* Wert und Bedeutung von Kreislaufbelastungsproben bei Fliegeruntersuchungen. Verh. Dtsch. ges. innere med. 1935; — *BRANDT H.:* Les rapports de la circulation et de la respiration au cours de l'entrainement sportif. Studi di med. et chir. dello sport nr. 6—7/1950 pag. 260; — *BRÖMSER PH., RANKE O.:* Die physikalische Bestimmung des Schlagvolumens des Herzen. Z. Kreislaufforsch. Vol. 25/1933 pag. 11; — *BUTCENKO L. A.:* Examenul electrocardiografic în timpul executării exerciţiilor fizice. Jurnal fiziologic U.R.S.S. nr. 6/1955 pag. 400, traducere I.R.S. Bucureşti; — *BUTCENKO L. A.:* Noutăţi în metodica cercetării E.C.G. a sportivilor. Teoria şi Practica Culturii Fizice nr. 5/1957 pag. 300; — *CACIAROVSKAIA V. O.:* Caracteristicile electrocardiogramelor la sportivi. Teoria şi Practica Culturii Fizice nr. 12/1958; — *CHAILLEY-BERT P.:* Sport et educ.

phys. Leur réaction sur l'appareil circulatoire Baillière 1946. Paris; — *CHAILLEY-BERT P.:* Phénomenes d'adaptation du coeur sain et du coeur malade. Med. ed. phys. et sport. nr 1/1955 pag. 20; — *CHAILLEY-BERT P.:* Unification des test cardio-fonctionnels dans le sport. Raports du IX-eme Congrès international de med. sportive. Luxemburg 1956;— *CHAILLEY-BERT P.:* E.C.G. de l'effort statique et de l'eff. dinamique. Congr. inter. med. sport. Belgrad 1954;— *CHAILLEY-BERT P., PLAS F.:* Les epreuves cardiaques fonctionnelles: étude clinique, physiologique et électrocardiographique. Med. Ed. physique et sport nr. 3/1956 pag 350; — *CHAILLEY-BERT, F. PLAS:* L'E.C.G. du coeur en travail nr. 10/1956 pag. 420; — *CHAILLEY-BERT, F. PLAS:* Modifications de l'E.C.G. observées au cours d'un effort cycliste prolongé. Med. Ed. phys. et sport nr. 1/1957 pag. 30; *CHICHE M. et colab.:* Épreuve d'effort et hypertrophie ventriculaire gauche. Arch. mal. coeur et vaisseaux 10/1956 pag. 568;— *CSINADY EV.:* Vergleichende E.K.G. Untersuchungen am sporttreibenden, bei besonderer Berücksichtigung der E.K.G. Zeitwerte Arbeitphysiologie 3—1930 pag. 579; — *DELACHAUX A., MAMIE M., AYMON A.:* Le coeur dans l'entrainement physique et la surentrainement. Cardiologia 9—1945 pag. 173; — *DELACHAUX A., RIVIER:* E.C.G. anormaux chez les athlétes. Helv. med. acta. 424—1948; — *DELACHAUX A:* La valeur de l'E.C.G. en medicine sportive. Ed. phys. et sport. 2/1949; — *DELIUS L., REINDELL H.:* Die Kreislaufregulation in ihrer Bedeutung für Leistungfähigkeit und Lebenserwartung Z. Klein. Med. 143/1945 pag. 299; — *DELIUS L., REINDELL H.:* Neuere klinische Untersuchungergebnisse über Physiologie und Pathologie der Regulation des Kreislaufs und Herzdynamik. Klin. Wsch. 27/1949 pag. 1; — *DELLE SEDIE:* Sur quelques aspects de la physiopatologie du coureur cycliste. Med. sportiva An IX-a **1955 pag. 34; —** *DESCHAMPS P. N.:* Appareil circulatoires et sport-monographie 1941; — *DIMITRIU V., ŞTEFAN I., ION S., ŢINCU S., POPA G.:* Contribution à l'établissement des équivalences hémodynamiques et biochimiques. XI Congrès internat. de méd. sportive. Luxembourg 1956; — *DOBOŞIU CORNEL:* Tensiunea arterială şi efortul sportiv. Teză de doctorat. Cluj 1937; — *DOLIOPOULOS TH., BANGOU H.:* L'électrocardiogramme unipolaire chez les sportifs. Cardiologia 22/1953 pag. 169;— *DOZI ALDO M.:* Controle E.C.G. de l'endurance test chez l'adolescent. Med. Sportiva Dec. 1956; — *DRĂGAN ION:* Probe funcţionale de efort în natatie. Caiet documentar med. cult. fizice nr. 3/1955; — *DUMITRESCU TR., ŞTEFAN ION şi BLAER PETRE:* Utilizarea probelor hemodinamice în urmărirea şi dirijarea lotului romîn de box care a luat parte la cea de a XVI-a Olimpiadă. Cultură Fizică şi Sport nr. 4/1957; — *ENESCU RADU, POPESCU POMPILIU:* Consideraţii asupra frecvenţei ritmului cardiac în efortul fizic, în lumina datelor culese de serviciul de cardiologie sportivă din C.M.C.F. Bucureşti. Caiet documentar med. cult. fiz. nr. 1/1954; — *EWIG W.:* Über den sportlichen Trainingzustand. Münich Med. Wschr. 1955 pag. 925; — *FATTORUSSO V., RITTER O.:* Atlas d'électrocardiographie Masson. Ed. IV 1956; — *FINGERHUT M.:* Die kardiologische Beratung in der Sportmedizin. Sport und Kreislauf; — *GERCKEN J.:* Beurteilung atypischer E.K.G. Befunde bei Hochleistungssportlern. Diss-Freiburg Bv 1953; — *GLATT R.:* L'électrocardiogramme des pilotes en vol transmis par radio. Cardiologia, 22/1953 pag. 238; — *HERZUM A.:* Ungewohnliches E.K.G. Bild bei einem herzgesunden Sporttreibenden. Arzt und Sport 13/1927 pag. 25; — *HERZUM A.:* Die Konstitutionelle Bedeutung des Kreislaufs in Bezug auf die sportliche Tatigkeit. Orvosi Hetilap 1941 pag. 409;— *HERXHEIMER H.:* Grundriss der Sportmedizin — G. Thieme-Leipzig 1933; — *HIBERT A.:* Modifications E.C.G. — au cours d'une hypoxémie et d'un travail musculaire imposé. Thèse-Bordeaux 1946; — *HOCHREIN M., SCHLEICHER:* Leistungssteigerung, Übermüdung und Gesunderhaltung. Stuttgart 1953; — *HOOGERWERF S.:* E.K.G.-sche Untersuchungen der Amsterdamer Olympiadekämpfer. Ergebnisse der Sportärztlichen Untersuchungen bei den IX Olympische Spielen in Amsterdam 1928 — Berlin 1929; — *HORMANN J.:* Untersuchungen über QRS — dauer im Brustwand E.K.G. nach Belastung. Zeit. Kreislaufforsch. 41/1952 pag. 664; — *HOU-*

BAL V. T.: Verlängerte a-v Überleistungszeit bei Athleten Lek. Listy 1950 pag. 353. Ref. Expl. Med. 6, 5 1951 pag. 354; — *IONESCU ADRIAN:* Modificările ritmului cardiac şi tensiunii arteriale în urma antrenamentului la studenţii I.S.E.F. Bul. Soc. Med. Ed. Fizică II. 1933; — *JOUVE A., POCHU P., MONTEIX R., SCHLAEFLIN G.:* Les modifications E.C.G.-iques après l'effort prolongé (courses de fond) chez les adolescents. Presse med. 61/1957 pag. 1387; — *KASKASSIADES D.:* Contribution a l'étude ecg du coeur après effort. Thèse. Paris 1954; — *KAUFMANN G.:* Über Kreislaufzeiten und Blutverteilung. Arbeit. Cardiologia 30/1957 nr. 2 pag. 17; — *KOMADEL L.:* L'examen orthostatique et son interpretation E.C.G.-ique comme une épreuve de l'état d'entrainement. IX-eme Congres intern. med. sportive. Luxembourg 1956 pag. 139; *KRAL J., PROS J.:* La femme et le sport. IX-eme Congrès intern. med. sportive. Luxembourg 1956 pag. 145; — *LARBIGUE A.:* Un nouveau test cardiofonctionnel. IX-eme Congres intern. med. sportive. Luxembourg 1956 pag. 138; — *LEITNER ST., STEINLIN H.:* Untersuchungen über den Einfluss des vegetativen Nervensystem auf das E.K.G. Archiv für Kreislaufforsch. nr. 1—3 1943; — *LEPESCHKIN E.:* Components of QT and QU intervals of the electrocardiograms in normals J. appl. Physiol vol. 9 nr. 3/1956 pag. 443; — *LETUNOV P. S.* şi *MOTILIANSKAIA E. R.:* Despre importanţa funcţională şi diagnostică a undei T negative în conducerea a III-a. Problemele controlului medical vol. VI Moscova Leningrad 1949; — *LETUNOV P. S.:* Cercetare clinico-fiziologică a sportivilor în procesul antrenamentului sportiv. Teoria şi Practica Culturii Fizice nr. 4/1956 pag. 67;— *LETUNOV P. S.:* Le test fonctionnel du sistème cardio-vasculaire, chez les sportifs, qui s'entrainent sistematiquement. XI Congres intern. med. sport. Luxemburg 1956; — *LEVY R. L.:* Comparison of the Effects on the circulation of ascending, inclinend and mounting stairs. Cardiologia 21/1952 pag. 488; — *LIAM C.:* Épreuve d'aptitude cardiaque à l'effort. La Presse médicale 7/IX.1916 pag. 395; — *MACHA J., KREMMER M.:* Possibilité d'application de l'examen fonctionnel combiné d'après Letunov dans le système du contrôle médical des sportifs entrainés. XI Congres intern. med. sportive. Luxemburg 1956 pag. 139; — *MAILLARD C. E.:* Modifications paradoxales de L'E.C.G. observées après ,,épreuve d'effort". Thèse Paris 1953; — *MAKAROV A. V.:* Modificarea E.K.G. sub influenţa eforturilor fizice la sportivii cu grad diferit de antrenament. Teoria şi Practica Culturii Fizice nr. 5/1956 pag. 150; — *MARCUS K., BALOGH E.* şi *HORMYAK:* Despre modificările electrocardiografice datorite sistemului nervos vegetativ la sportivi. Note şi cercetări ştiinţifice în domeniul culturii fizice şi sportului — Bucureşti 1957;— *MARTINET A.:* Épreuve fonctionnelle circulatoire. La Presse medicale 20.I. 1956 pag. 27—29; — *MASTER M. A., FRIEDMAN R., BACK J.:* The E.C.G. after standard exercise and a fonctionnal test of the heart. Am. Heart J. 12/1942 pag. 1341; — *MASTER M. A., PORDY L., CHESKY K.:* Two-step exercise electrocardiogram follow-up investigation in patients with chest pain and normal resting electrocardiogram JAMA vol. 151 nr. 6 1953 pag. 151; — *MATEEF D., PETROFF C.:* Gravitationsshock beim Menschen nach Muskelarbeit. Ztschr. exper. Med. nr. 85/1932 pag. 115; — *MATEEF D.:* Der ortostatische Kreislaufkolaps beim Menschen nach Körperlicher Arbeit. 2 international sportärztekongres, Berlin, 1936; — *MELLEROWICZ H.:* Die Bedeutung der Regulationsökonomie des Kreislaufs für die Körperliche Leistungsfähigkeit und ihre sportärztliche Beurteilung. Ärtztl. Wschr. nr. 50/1952 pag. 1180; *MELLEROWICZ H.6* Über die ST — streke im Ruhe im Leistungs E.K.G. bei Leistungsport treibendenjugendlichen. Ztsch. f. Kreislauf. nr. 42/1953 pag. 143; — *MELLEROWICZ H.:* Vergleichende Untersuchungen ûber Ökonomieprinzip in Arbeit und Leistung des trainisten Kreislaufs und seine Bedeutung für die präventive und rehabiletative Medizin. Arch. für Kreislaufforsch vol. 24/1956 pag. 350; — *MEYER G.:* Modifications E.C.G. provoquées par l'effort chez les ecoliers. Thèse. Marseille, 1955; *MOISSEJEW S. G.:* E.K.G. Beobachtungen bei Schwerarbeiten Z. Kreislauf nr. 25/1933 pag. 525; — *MORET P., COENOD D. C., DUCHOSAL W. P.:* L'elasticité artérielle et ses rapports avec l'hèmodynamique. Cardiologia vol. 31/1957 pag. 70; — *DE NAYER P., SOETE*

M., OSTYN M.: Etude comparative de trois test cardio-vasculaires quant à leur utilité pour l'evaluation de la valeur physique. XI-ème Congres international de médicine sportive. Luxemburg 1956; — *NIŢESCU AL. şi CLEJAN I.:* O nouă probă funcţională pentru începătorii în sport şi aspiranţii G.M.A. Cultură Fizică şi Sport nr. 3/1954; — *NYLIN G.:* Investigations on the Blood circulation of Gunder Hägg — und Arne Anderson. Cardiologia nr. 9/1945 pag. 313; — *NYLIN G.:* La variation du volum sanguin après l'épreuve d'effort. La sem. hop. nr. 62/1948 pag. 135; *PACHON V.:* La variation de la pression artérielle critère d'entrainement. C. R. Soc. de Biologie 4.V.1910; — *PARLIER R.:* La maladie orthostatique — Ch. Doin — Paris 1932; — *PETERSEN B.:* Zur Bedeutung des Pressdruck. E.K.G. „Artz und Sport. Dtsch. med. Wschr. vol.80/1955 pag. 80; — *PLAS F., TABUSSE A., BOURDINAUD R.:* La réaction du coeur gauche a l'épreuve d'anoxémie et de l'effort. Med. Aéronaut 8/1953 pag. 300; — *PLAS F.:* Etude électrique des épreuve d'exploration fonctionnelle cardiaque. Med. ed. phys. et sport Tr. IV 1953 pag. 403; — *POPESCU P., CONSTANTINESCU C., POPESCU GH.:* Proba de investigaţie cardiovasculară combinată aplicată sportivilor din echipa reprezentativă de rugbi. Cultură Fizică şi Sport nr. 2/1957 pag. 69; — *POPESCU P., LUDU R., ENESCU R., LĂZĂRESCU GR.:* Valoarea explorării cardiovasculare pentru aprecierea comparativă a modificărilor hemodinamice în efortul standard şi specific la sportivi. „Note şi cercetări ştiinţifice în domeniul culturii fizice şi sportului", Bucureşti 1957; — *POPPI G., ROVIGALLI F.:* Recherche E.C.G. pendant de vol. an. mal. c.v. 1939 pag. 324; — *RANKE O. F.:* Die Teorie der Physikalischen Schlavgolumenbestimmung. Verhandl Dtsch. ges. Kreislaufforsch. 15, 1949, Frankf/Mein; — *REINDELL H., BAYER O., ASSMAN G.:* Erfahrungen über die Regulationsprüfung des Kreislaufs nach Schellongs. Z. Klin med. nr. 144/1949 pag. 251; *REINDELL H. şi colaboratorii:* Kreislaufregulation. g. Theime, Stuttgart 1955; — *REINDELL H., KIRCHHOFF H. W.:* Kombinierte Untersuchungen von Kreislauf und Atmung beim Trainierten. XI Congres internat. de méd. sportive. Luxemburg 1956; — *REYMOND CL. şi colaboratorii:* Epreuve d'éffort et cathétérisme cardiaque. Cardiologia vol. 30 nr. 4/1957 pag. 259; *ROZEN J., GARDBERG M.:* The effect of non pathologic factors on the electrocardiogram. Am. H.J. vol. 53/4/1957 pag. 494; — *ROBERTS K., MAGIDA G.:* E.C.G. alteration produced by a decrease im plasma PH, bicarbonate, and sodium as compared with those produced by an increase in potasium. Circulation Research nr. 1/1953 pag. 206; — *ROSENZWEIG S.:* Modificările electrocardiogramei la alergătorii de maraton. „Medicina Internă" nr. 2/1954; *ROSNOWSKI K.:* Influence de l'effort corporel sur le coeur des sportifs. An. mal. c.v. 1937; — *ROSZTOCZY E. W.:* Die praktische Untersuchung des Trainiertensportherzen in Alter von 14 bis 22 Jahren. Sportorvos nr. 9/1941 pag. 269; — *RUCHE D.:* Modifications de E.C.G. au cours de l'exercice An. mal. c.v. 1947 pag. 192; — *RIJKOVA V. E.:* Determination de l'état fonctionnel du système cardio-vasculaire chez les sportifs à l'aide des mèthodes d'exploration approfondies, XI Congrès intern. med. sportive. Luxemburg 1956; *SCHAEFLIN D.:* Les variations dans le temps de réponse E.C.G. à l'effort sportif. Thèse Marseille 1956; — *SCHELLONG G., LUDERITZ R.:* Regulationsprufüng des Kreislaufs. 2 Auflage Dormstadt 1954; — *SCHNEIDER C. E., KARPOVICH V. P.:* Physiology of muscular activity. E. III. Saunders 1948 Philadelphia; — *SEGERS M. şi colaboratorii:* Anomalies électrocardiographiques chez les coureurs à pied. Acta cardiologica t.XII/fasc./1957 pag. 171; — *SELIGER V.:* Contribution à l'étude de l'acceleration du rythme cardiaque au cours du travail musculaire chez l'homme. Cong. internat. medic sportiv Paris 1952; — *SELIGER V.:* L'épreuve sportive en compétition en tant qu' épreuve fonctionnelle d'àptitude du système cardio-vasculaire. XI-Congrès international de medicine sportive. Luxemburg, 1956; *SERGHEEV G. G.:* Observaţii E.K.G. asupra sportivilor alergători de mare fond. Teoria şi Practica Culturii Fizice nr. 3/1954 pag. 150. Ed. Cultură Fizică şi Sport Bucureşti; — *SIMON C.:* L'E.C.G. du sportif. Thèse Paris 1948; —*SIVAN G.:* L'E.C.G. du coeur des sportifs, Thèse Marseille 1939; — *SOIMI W., PERTE R.:* Über die Wirkung des Sporttrainings auf Kreislauforgane. Medizinische nr. 31/1952 pag. 1006; —

STAHEL R.: E.K.G.-ische Veränderungen bei Skilaüfern in der Erholungsphase. Sport und Kreislauf Bern 1947; — *TAMBIAN B. M.:* Observaţiuni electrocardiografice la maratonişti „Problemele controlului medical" vol. VI. Moscova Leningrad 1949; — *THAUER R.:* Der Kreislauf unter physischer und psychischer Belastung. Nauh. Forb. lehrg. nr 17/1952 pag. 11 Darmstadt.; — *VICIU EM.:* Cîteva observaţiuni în legătură cu aspectul electrocardiogramei alergătorilor de maraton romîni. „Analele educaţiei fizice" Anul VII nr. 3/1938; *VICIU EM.:* Studii paralele ale cîtorva probe funcţionale ale aparatului cardiovascular. Ardealul medical nr. 11 Cluj 1941; *WETTERER E., DEPPE B.:* Neue Fortschritte der physikalischen Schlagvolumenbestimmung Verh. Dtsch-ges Kreislauff 1949 Frankf/Mein pag. 19; — *WEZLER K., BÖGER A.:* Die Dynamik des arteriellen System. Ergebn. Physiol. Vol. 41/1939 pag. 292; *WEZLER K.:* Die Anwendung der physikalischen methoden der Schlagvolumenbestimmung. Deutsch ges. Kreislauf 15/1949. Frankfurt/Mein; — *WEZLER K.:* Kreislauf regulation in Liegen und Stehen. Z. exper. mediz. vol. 120/481/1953; — *ZAEPER G.:* Über die Bestimmung der Kreislaufleistung als Mass für die Beurteilung der sportlichen Leistungsfähigkeit Klim. Wochschr. nr. 49/1937 pag. 1705; — *Zetterl R., FINK E.:* Modifications E.C.G. après l'effort an. mal. c. vasc. 1939/pag. 1032.

Probe funcționale cardiace pentru aprecierea capacității de efort și urmărirea efectelor antrenamentului în jocurile sportive

(II)

Dr. TRAIAN DUMITRESCU
șef de lucrări la catedra de fiziologie a I.C.F.

Proba de efort specific sau sondajul medico-fiziologic pe teren

Considerăm că cea mai concludentă probă funcțională de apreciere a aptitudinii sistemului cardiovascular la efort este proba sportivă de competiție în care jucătorul este pus în condițiile concrete de efort maxim, tehnică adecvată, adversar direct etc.

Sondajul medico-fiziologic este foarte exigent dar plin de observații medico-sportive, dacă datele sînt luate corect, după o metodică precisă, iar rezultatele judicios interpretate. În aceste condiții sondajul în efortul specific este superior probei funcționale de cabinet, deoarece respectă trei principii de bază:

a. Principiul similitudinii efortului (ca timp de desfășurare a efortului).

b. Principiul echivalentului energetic.

c. Principiul respectării stereotipiei (condiții de mediu, execuții tehnice, contactul direct cu adversarul etc.).

În *jocurile sportive* rezultatele sondajului medico-fiziologic trebuie analizate și comparate împreună cu datele probei funcționale cardiace de cabinet și cu observațiile tehnice ale antrenorului. Aceasta pentru că în sporturile la care rezultatele activității sînt reprezentate de cifre precise ale timpului realizat, de metri parcurși sau centimetri cîștigați (înot, alergare pe stadion, aruncări, canotaj etc.) se poate face cu ușurință o standardizare a metodicii și interpretării datelor sondajului medico-fiziologic. În aceste discipline sportive, subiectul de examinat în diferite perioade de antrenament va fi pus să repete proba respectivă în timp constant și pe aceeași distanță, iar modificările indicilor cardiocirculatori ne vor da indicații precise asupra gradului de adaptabilitate a organismului la efort și a *gradului său de antrenament* (din perioada examenului). În aceste sondaje valorile indicilor funcționali cresc în raport invers proporțional cu performanța realizată (timp redus-modificări mai mari). Spre deosebire de aceste sporturi, în jocurile sportive efortul depus de sportiv în joc nu poate fi apreciat în unități precise de măsură ca metri, secunde, kilogrammetri etc. de aceea și sondajul nu va putea fi la fel de exact ca în atletism, ciclism, înot etc. Se poate observa uneori că apariția oboselii sau o scădere de formă să fie semnalată de proba de cabinet iar sondajul specific să nu ne furnizeze prea multe date, sau viceversa.

Din aceste cauze, în vederea unei caracterizări corespunzătoare a gradului de pregătire al sportivului, propunem să se asocieze rezultatele probelor funcționale cu caracterizările sau *notările tehnice ale antrenorului (asupra calităților fizice, execuțiilor tehnice, tactice etc.)*. Numai în aceste condiții sondajul medico-fiziologic este util și furnizează date ce folosesc la aprecierea gradului de adaptabilitate și de antrenament al sportivului și la luarea de măsuri în vederea conducerii în viitor a antrenamentului.

Vom descrie în continuare metodica unui sondaj specific, luînd exemple din jocul de fotbal, a cărui metodică își găsește aceeași aplicare în toate jocurile sportive.

Înainte de aceasta vom enumera condițiile necesare pentru efectuarea unui bun sondaj specific.

a. Sondajul medico-fiziologic trebuie efectuat pe întreg anul în mod periodic și datele pe care le obținem să fie legate sau interpretate în funcție de sarcinile și

caracteristicile perioadei de pregătire a sportivului, cum am procedat de altfel și cu proba funcțională cardiacă de cabinet (perioadă pregătitoare, fundamentală etc.). Sondajele sporadice nu au o valoare corespunzătoare.

b. Condițiile în care se execută sondajul și repetarea lui să fie identice (aceeași oră de examen, aceeași aparatură și același examinator etc.). De exemplu sondajul nu se execută în ziua următoare unui joc sau efort fizic prelungit (spre exemplu lunea), ci după o zi de repaus și cînd în dimineața zilei fixate pentru examen jucătorul nu a făcut vreun efort fizic și a respectat regulile de igienă sau viața sportivă.

c. Medicul care execută sondajul va urmări pe sportiv în timpul jocului notînd pe scurt condițiile atmosferice, starea terenului, postul ocupat în echipă, comportarea jucătorului, apreciind — dacă este posibil — cu aproximație volumul global de efort (în raport cu alte examene făcute anterior). După efort examinatorul va observa și nota felul cum sportivul a terminat jocul, faciesul (obosit sau nu), felul cum se deplasează, atitudinea, starea de spirit, eventualele abateri de la comportare normală etc. Toate aceste observații servesc ca factori ajutători în interpretarea datelor furnizate de sondajul medico-fiziologic. Medicul, colaborînd strîns cu antrenorul și ținînd seama de observațiile tehnice ale acestuia asupra jucătorului (bineînțeles din jocul în care se face sondajul), va avea date în plus pentru aprecierea gradului de antrenament. Rezultatele sondajului și observațiile medicului vor fi ulterior discutate, analizate cu antrenorul și concluziile comunicate jucătorului în cauză.

d. De o importanță covîrșitoare în reușita sondajului medico-fiziologic în efortul specific este colaborarea și *participarea conștientă și interesată a jucătorului* la acest examen. Pe aceeași linie se situează și *anamneza jucătorului* înainte de executarea sondajului, factor indispensabil în interpretarea datelor culese. Și aici corectitudinea și sinceritatea jucătorului trebuie să fie prezente în informarea medicului asupra gradului său de pregătire, dorința de antrenament, starea de sănătate, gradul de oboseală, durata somnului și a repausului zilnic, eventualele întreruperi în pregătire, date referitoare la respectarea regulilor igienice (abuz de tutun, alcool etc.).

In taberele sau școlile de pregătire, de un real folos în fundamentarea științifică a observațiilor culese prin sondajul specific este aportul și analiza datelor din *jurnalul de autocontrol al sportivului*, bineînțeles dacă acesta este corect întocmit și ținut la zi.

Metoda de lucru

Jucătorul care urmează să fie examinat (de obicei ales la sugestiile antrenorului, care vrea să se informeze și să cunoască comportarea organismului acestuia în plin efort, deoarece în cele mai multe cazuri antrenorul nu este satisfăcut de jocul prestat de jucător), trebuie să fie complet informat și instructat asupra examenului ce i se va face și asupra necesității de a participa activ la acest examen.

Inainte de începerea examenului este necesar să se ia jucătorului o *anamneză amănunțită* asupra stării sale în acel moment (vezi punctul d). De asemenea vor fi înscrise în fișa de examen sau protocol indicii circulatori luați în condițiile bazale dimineața *(cifre de bază* ale perioadei în care se găsește sportivul), cifre cu ajutorul cărora vor fi interpretați și confruntați indicii luați în efort și după acesta (tabelul nr. 3).

După echipare și ieșirea pe teren (jucătorul avînd indicația să nu facă în timpul echipării vreun efort în plus, să nu angajeze discuții contradictorii cu ceilalți jucători și în special să stea în repaus în cabină 10—15 minute după ce a venit la teren etc.) se vor lua în poziția ortostatică indicii circulatori, chiar pe teren, *înainte de încălzire* (frecvența cardiacă, tensiunea arterială). Acești indici servesc ca cifre de repaus la care trebuie să revină modificările indicilor circulatori după efort. Pe de altă parte, aceste cifre servesc la informarea medicului asupra: a) *intensității modificărilor produse de starea de start* și b) *dacă sportivul se prezintă eventual într-o stare necorespunzătoare* (hiperexcitabilitate, oboseală, stare morbidă etc.). Aceasta este ușor de realizat prin compararea indicilor cardiovasculari de bază (de dimineață) cu acei luați pe teren înainte de exercițiile de încălzire. La un sportiv bine antrenat, în poziție în picioare, valori mai mari de 10—20

pulsaţii pe minut şi o creştere sau scădere mai mare a presiunii maxime cu 15—20 mm de mercur între valorile de bază (dimineaţa în repaus) şi cele dinainte de efort trebuie să atragă atenţia medicului pentru o anamneză şi cercetare mai amănunţită în vederea clarificării acestei stări necorespunzătoare.

După ce sportivul execută *exerciţiile de încălzire* (în care timp medicul a notat pe scurt durata şi caracteristicile exerciţiilor) chiar pe teren sau la marginea acestuia se repetă în aceleaşi condiţii examinarea ortostatică şi acum se stabileşte: frecvenţa cardiacă pe 15 secunde şi valorile tensiunii arteriale. Indicii circulatorii obţinuţi, raportaţi atît la cifrele de bază cît şi la cele dinainte de încălzire, servesc la aprecierea volumului modificărilor circulatorii în raport cu efortul preliminar depus, la analiza dacă răspunsul este corespunzător cu efortul depus şi în sfîrşit dacă încălzirea a fost executată corespunzător efortului ce urmează să fie depus etc. Pentru o completă informare a interpretării indicilor circulatori după încălzire recomandăm studiul întreprins de noi „Incălzirea în jocul de fotbal" publicat în revista „Fotbal" nr. 5/1957.

Trecînd acum la examinarea în timpul *efortului specific* (jocul sportiv respectiv) jucătorul va primi anterior indicaţia de a depune maximum de efort în timpul jocului, comportîndu-se ca în cele mai bune jocuri ale sale (luînd parte activă la joc). Este necesar ca medicul să urmărească comportarea sportivului în joc, randamentul său în echipă, să aprecieze cu aproximaţie volumul de efort depus, pentru analiza corectă a datelor luate după joc.

In vederea executării în bune condiţii a sondajului şi mai ales pentru extragerea concluziilor asupra gradului de antrenament al jucătorului considerăm că *este necesar ca medicul să cunoască toate caracteristicile jocului sportiv respectiv.* In caz contrar el trebuie să folosească notările şi observaţiile antrenorului făcute asupra jucătorului pe care îl examinează.

Imediat *la sfîrşitul reprizei I şi a II-a de joc,* cît mai rapid (cel mult în primul minut de la terminarea reprizei), pe teren chiar, se repetă determinarea indicilor cardiovasculari. Aceste date vor folosi la studiul comportării aparatului cardiovascular şi la răspunsul acestuia în urma efortului specific depus.

Interpretarea datelor obţinute înainte şi după încălzire, ca şi cele luate imediat la terminarea reprizei I şi a II-a, se vor face după aceleaşi puncte sau indicaţii date în capitolul „Interpretarea datelor probei funcţionale de cabinet". In tabelul nr. 3 prezentăm indicii cardiovasculari la unii din jucătorii echipelor naţionale de jocuri sportive examinaţi de noi pentru a ne fixa mai pregnant etapele sondajului medico-fiziologic în efortul specific şi pentru a ilustra modul de comportare normală a acestor indici la sportivii bine antrenaţi.

Tabelul nr. 3

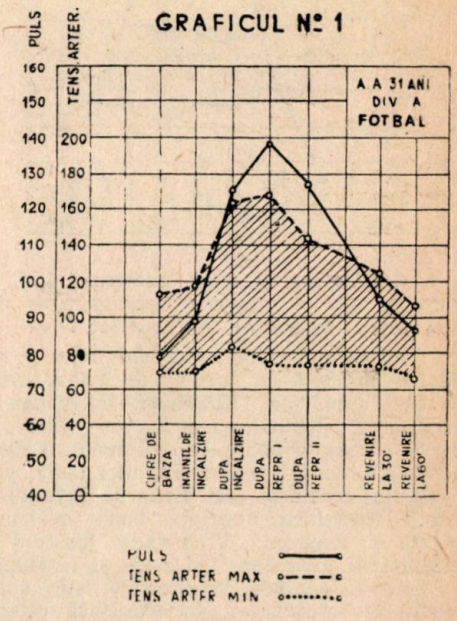
	Cifre de bază		Inainte de încălzire		După încălzire		După repriza I		După repriza II-a		După 30 minute (revenire)		Postul în echipă
	Puls	Tens. art.	Puls	Tens. art.	Puls	Tens. art.	Puls	Tens. art.	Puls	Tens. art.	Puls	Tens. art.	
V.I. (fotbal)	62	125/85	72	135/80	116	140/85	98	130/80	92	125/65	78	135/80	Portar
A.A. (fotbal)	76	110/65	88	115/65	124	160/80	138	125/80	104	110/75	80	120/70	Fundaş
F.S. (fotbal)	62	130/70	68	140/80	132	150/90	126	130/110	140	130/0	74	140/70	Inaintaş
N.M. (baschet)	52	100/60	56	105/60	76	110/55	96	110/65	110	120/70	74	90/60	—
B.A. (baschet)	54	110/65	58	110/70	78	120/70	100	125/65	115	125/70	72	105/65	—
C.I. (handbal)	54	115/65	70	120/60	103	135/70	136	145/50	130	140/65	86	120/65	Inaintaş

Pentru *studiul revenirii* la normal a indicilor cardiovasculari (formă, durată și modalitate de revenire) se repetă examenul după 30, 45 minute sau dacă nu este posibil, după 60 minute de la terminarea jocului. In mod normal, la sportivii bine antrenați, după un joc sportiv (bineînțeles dacă nu au survenit după joc factori noi de hiperexcitabilitate), după o perioadă de repaus în jurul a 60 minute, indicii cardiovasculari trebuie să revină la normal. Tensiunea arterială revine la cifrele de repaus destul de rapid (20—30 minute), însă frecvența cardiacă necesită un timp mai mare pentru revenirea la normal.

Pentru studiul de ansamblu al modificărilor circulatorii în urma sondajului specific în efort (intensitatea modificărilor, aspecte particulare ale acestora în diferite etape ale examinării, comportarea fiecărui indice în parte și modul de revenire la normal), recomandăm alcătuirea după tabelul sau protocolul de examinare a unui grafic al fiecărui sondaj în parte. Ulterior, comparînd ultimul grafic cu celelalte luate în diferite perioade de pregătire și în special cu cele cînd sportivul se găsea în „formă sportivă", dintr-o privire putem sezisa unele concordanțe, îmbunătățiri ale indicilor sau anomalii.

Graficele care urmează sînt întocmite după protocoalele examinărilor făcute unor jucători cu ocazia diferitelor jocuri publice de verificare. Analizînd aceste grafice observăm următoarele:

Jucătorul A. A. — fundaș, în vîrstă de 31 ani, prezintă o comportare normală a indicilor cardiovasculari caracteristici sportivului antrenat. Inainte de efort sportivul se prezintă cu modificări circulatorii reduse, datorită unei stări de start cu efecte pozitive, fenomene ce le observăm la sportivii bine antrenați, cu o experiență îndelungată și în consecință cu un echilibru funcțional optim. După exercițiile de încălzire, modificările circulatorii sînt adecvate rolului fiziologic al exercițiilor de încălzire și *în mod normal mai reduse decît modificările după efortul maxim din joc.* După repriza I se observă o moderată tahicardie relativă, o creștere însemnată a presiunii arteriale maxime cu variații foarte mici ale presiunii minime și o creștere accentuată a presiunii diferențiale. Acest mod de comportare indică un travaliu economic al inimii, fenomene ce reprezintă o bună adaptare a inimii la eforturi crescute, stare obținută numai prin antrenamente metodice. După repriza a II-a, ușoara scădere a frecvenței cardiace și a tensiunii maxime se datorește pe de o parte scăderii în general a ritmului de lucru în repriza a II-a, cît și a unui ușor grad de oboseală neuromusculară (date ce coincid cu observațiile și notațiile antrenorului).

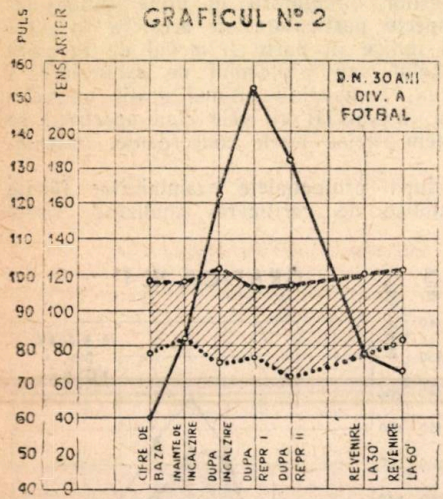


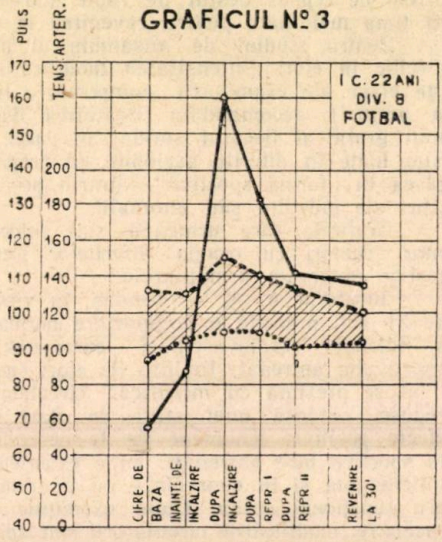
Cît privește revenirea la normal, aceasta se face în condiții foarte bune și destul de rapid, încît în jurul minutului 30 presiunea diferențială se menține încă ușor crescută prin jocul presiunii maxime (nu observăm o prăbușire a maximei sub cifrele de repaus și nici o creștere a minimei, indici ai unei proaste comportări a aparatului cardiovascular în efort). Atît elementele presiunii arteriale cît și frecvența cardiacă revin la normal în mod regulat și progresiv descendent pînă în 60 minute.

Graficul nr. 2 și 3 ilustrează două comportări necorespunzătoare ale aparatului cardiovascular în efortul specific

Graficul nr. 2. — al jucătorului D. N. — înaintaș, în vîrstă de 30 ani, arată un travaliu neeconomic al inimii în efort. Urmărit pe teren în joc, s-a observat că sportivul nu a mai putut da un randament satisfăcător în repriza a II-a. Pe grafic

se observă o discordanţă între creşterea tahicardiei şi modificările tensiunii arteriale. De asemenea un indice negativ este modul de comportare al tensiunii diferenţiale care, în urma şi chiar în timpul efortului, creşte foarte puţin şi chiar scade. Astfel de comportări ale indicilor cardiovasculari se observă la supraantrenaţi sau la sportivii care fac pauze prea mari în perioade de pregătire (nerespectarea principiului continuităţii efortului).





Graficul nr. 3. — al jucătorului I. C. — înaintaş, în vîrstă de 22 ani, care a luat parte la un joc după o întrerupere de 30 zile (din cauza unui accident articular) este foarte interesant de analizat.

In primul rînd sportivul face o încălzire necorespunzătoare cu caracteristicile şi necesităţile jocului de fotbal (frecvenţa cardiacă după încălzire 160/minut pe cînd după joc 130/minut). In repriza a II-a fiind obosit, nu a mai dat acelaşi randament, deplasîndu-se foarte puţin, ceea ce se răsfrînge şi asupra frecvenţei cardiace care coboară la 110/minut. Volumul de efort depus fiind crescut în raport cu pregătirea lui anterioară, nici după 30 minute de la terminarea jocului nu scade frecvenţa cardiacă sub cifra de 98/minut (un semn al suprasolicitării inimii prin efort). Tensiunea arterială, după încălzire, se modifică foarte puţin cu o creştere redusă a tensiunii diferenţiale, existînd în general o lipsă de concordanţă între modificările frecvenţei cardiace şi tensiunii arteriale (ca şi în graficul nr. 2).

Acest fenomen este caracteristic unei inadaptabilităţi la efortul depus a aparatului cardiovascular. Caracteristică este scăderea tensiunii diferenţiale către sfîrşitul jocului, scădere care se menţine şi după 30 minute.

Concluzii

— In vederea aprecierii capacităţii de efort a sportivilor din ramura jocurilor sportive şi a urmăririi în timp a efectelor antrenamentului, proba funcţională cardiacă cu 30 genuflexiuni în 45 secunde şi sondajul specific reprezintă cele mai adecvate metode de examen, ce stau la îndemîna oricărui medic sportiv.

— Proba funcţională cardiacă de cabinet cu 30 genuflexiuni executate în 45 secunde ca şi sondajul din efortul specific, pentru a furniza rezultatele scontate, trebuie să fie repetate pe întreaga perioadă de activitate a sportivului. Rezultatele obţinute la ultima probă (sau sondaj) trebuie confruntate cu celelalte rezultate ale examenelor anterioare şi totul legat şi interpretat de perioada de instruire în care

se găsește sportivul și de rezultatele sportive obținute (randamentul jucătorului și observațiile tehnice ale antrenorului).

— Metoda înscrierii datelor obținute atît în proba funcțională de cabinet cît și în sondajul specific pe un grafic și analizarea comparativă a acestor grafice în decursul pregătirii respectivului jucător, ușurează interpretarea și urmărirea rezultatelor obținute și depistarea unor comportamente particulare.

— Proba funcțională cardiacă de cabinet și sondajul în efortul maxim pot fi aplicate cu mici adaptări la specificul efortului din majoritatea disciplinelor sportive (noi l-am aplicat în box, scrimă, canotaj, atletism etc.).

BIBLIOGRAFIE

1. **Chailley — Bert P.** — Raport la al XI-lea Congres internațional de medicină sportivă — Luxemburg 1956.
2. **Dr. Baciu Clement** — Testul Schneider de aptitudine funcțională pentru depistarea formei la fotbaliști. — Revista Cultură Fizică și Sport nr. 3/1950.
3. **Dr. Drăgan Ion** — Probele funcționale de efort în natație. Caiet documentar de medicina culturii fizice nr. 3/1955.
4. **Dr. Traian Dumitrescu** — Contribuții la studiul fiziologiei jocului de fotbal — Aparatul circulator. — Revista Cultură Fizică și Sport nr. 4/1955.
5. **Dr. Traian Dumitrescu, Dr. Ștefan I. și Dr. Blaier P.** — Utilizarea probelor hemodinamice în urmărirea și dirijarea antrenamentului lotului romîn de box participant la Olimpiada de la Melbourne. — Revista Cultură Fizică și Sport nr. 4/1957.
6. **Dr. Traian Dumitrescu** — Studiu asupra încălzirii în jocul de fotbal. — Revista Fotbal nr. 5/1957.
7. **Prof. Dr. C. Iliescu și Dr. V. Bucur** — Probele funcționale în explorare a aparatului cardiovascular. — Revista Viața Medicală nr. 2/1955.
8. **Letunov S. P.** — Raport la al XI-lea Congres internațional de medicină sportivă — Luxemburg 1956.
9. **Dr. Popescu Pompiliu și colaboratorii** — Proba de investigație cardiovasculară combinată aplicată la sportivii din lotul de rugbi. — Revista Cultură Fizică și Sport nr. 2/957.
10. **Reindell H.** — Kreisslaufregulation — G. Thieme Verlag Stuttgart 1953.
11. **V. E. Rijkova și G. S. Lasin** — Încălzirea jucătorului de fotbal. — Revista „Teoria și Practica Culturii Fizice" nr. 5/1955.
12. **Dr. V. Seliger-Praga** — Proba sportivă de competiție ca probă funcțională de aptitudine a sistemului cardiovascular. Comunicare la al XI-lea Congres de medicină sportivă din Luxemburg 1956.

Gimnastica în producție*)

Probleme organizatorice și metodice

Prof. EFREM CHERTEȘ
Dr. MIHAIL DOREL

Între măsurile privind îmbunătățirea condițiilor de muncă și întărirea sănătății, pe linia educației fizice se punea tot mai acut problema găsirii unei forme de activitate care să fie accesibilă și practicabilă în condițiile producției, fără a o stînjeni și să contribuie în același timp la întărirea sănătății, la o corectă dezvoltare fizică, la formarea unor deprinderi igienice și la mărirea capacității de muncă.

S-a constatat că activitatea monotonă și poziția uneori defectuoasă a corpului impusă de specificul de producție duce la importante modificări funcționale și de atitudine, care au drept consecință scăderea capacității respiratorii, îngreuierea circulației sîngelui, hipo sau hipertensiune arterială, apariția varicelor, apariția oboselii pentru scurt timp sau chiar menținerea unei stări continue de oboseală, dureri la nivelul diferitelor segmente, atitudini scoliotice sau lordotice, asimetrii toracale etc. Toate acestea au o răsfrîngere negativă asupra capacității de muncă și implicit asupra randamentului.

Contribuția exercițiilor fizice la prevenirea și înlăturarea acestor fenomene negative este evidentă, se pune doar problema cum, prin ce forme. Specialiștii în problemele de metodică și medicină sportivă au studiat diferite forme de practicare a exercițiilor fizice, dintre care s-a constatat că cea mai eficientă este gimnastica în producție.

Pînă în ultimii ani, în țara noastră gimnastica în producție era cunoscută doar ca o problemă teoretică, neavînd o bază practică. Materialele care vorbeau despre această activitate ne-au parvenit din țările unde gimnastica în producție s-a experimentat de mai mult timp, ca: U.R.S.S., R. P. Chineză, R. D. Germană și mai recent R. P. Bulgaria.

Datele furnizate de experimentarea și introducerea pe scară largă a gimnasticii în producție în alte țări, dovedesc contribuția acestei activități la întărirea sănătății și creșterea puterii de muncă. Spre exemplu, în sectoarele unde se practică gimnastica în producție s-au înregistrat depășiri de normă între 25%—40%.

Începînd din anul 1950 la noi s-au făcut cîteva încercări — puține la număr — de introducere a gimnasticii în producție în diferite întreprinderi, însă majoritatea au fost abandonate din diferite motive.

Demnă de relevat este lucrarea dr. Iacob Mihăilă, „Contribuția cercetărilor de fiziologia muncii la aplicarea culturii fizice în producție" **), care ajunge la concluzia necesității și introducerii gimnasticii în producție pentru întărirea sănătății și ridicarea capacității de muncă. Lucrarea nu dă indicații organizatorice și metodice, însă constituie o bază științifică pentru studierea acestora.

Abia din noiembrie 1956 putem vorbi în țara noastră despre o acțiune experimentală, închegată, pentru introducerea gimnasticii în producție, întreprinsă de un colectiv de la Institutul de Cultură Fizică. În urma acestei acțiuni s-au putut preciza indicații organizatorice și metodice care au devenit baza de plecare a acțiunii de extindere pe o scară din ce în ce mai largă a acestei activități.

---

*) Comunicare făcută la Cea de-a V-a sesiune științifică în problemele culturii fizice — Timișoara — martie 1958.

**) Revista „Cultură Fizică și Sport", nr. 6/1958.

Pentru început, gimnastica în producție a fost introdusă la cooperativa „Tehnica Confecției" din Capitală Văzîndu-se rezultatele bune, după cîteva luni s-a trecut cu curaj la introducerea ei în întreprinderi mai mari, ca Fabrica de confecții „Gh. Gheorghiu-Dej", Fabrica de pielărie și încălțăminte „Kirov", Uzinele „Tudor Vladimirescu" și alte întreprinderi din Capitală.

Tot atît de valoroasă este și inițiativa U.C.F.S. și U.T.M. (regiune și oraș) din Timișoara care, prin dr. T. Petrovici și prof. Elida Petrovici, au introdus în decembrie 1957 gimnastica în producție la Fabrica de pălării din localitate și apoi — treptat — și în alte întreprinderi din oraș și regiune. Localitățile care urmează acest exemplu sînt din ce în ce mai multe. Astfel putem cita orașele Arad, Tîrnăveni, Galați, Satu-Mare etc. Numărul celor care practică azi gimnastica în producție depășește cifra de 2000 muncitori, dintre care numai la Fabrica de pielărie și încălțăminte „Kirov" sînt peste 600. Aceste cifre reprezintă doar prima etapă cucerită de gimnastica în producție, ele continuînd să crească pe măsură ce sînt cuprinse noi sectoare și noi întreprinderi din țară.

★

Pentru ca gimnastica în producție să reușească să obțină rezultate cît mai bune și să cîștige cît mai mulți adepți, este necesar să fie sprijinită după criterii organizatorice și metodice cît mai juste și cît mai adecvate intereselor și specificului producției respective.

Gimnastica în producție are la bază ideea odihnei raționale, a refacerii capacității de muncă într-un timp foarte scurt prin odihna activă.

Metodica organizării și predării gimnasticii în producție comportă anumite cerințe:

a) gimnastica în producție trebuie să se desfășoare la locul de muncă sau în imediata apropiere a acestuia, fără a dura mai mult de 6—10 minute;

b) complexele de exerciții se pot organiza și preda la începutul zilei de muncă, în cadrul orelor de producție sau în afara acestora, în vederea angrenării organismului într-un tempo de lucru optim și într-un ritm normal de efectuare a operațiilor încă din primele minute de la începerea muncii;

c) exercițiile fizice cu influență generală asupra marilor funcțiuni ale organismului, precum și exercițiile apropiate de specificul producției (cu rol de captare a atenției și de adaptare la activitatea productivă), trebuie selecționate și sistematizate în complexul de exerciții în funcție de particularitățile muncii care se efectuează;

d) complexele de exerciții se pot organiza și preda chiar și în orele de producție, în vederea compensării poziției uneori greșite în timpul lucrului și în vederea refacerii potențialului de muncă pentru cea de a doua parte a zilei de lucru;

e) este necesară asigurarea unei treceri judicioase de la un tip de efort la altul, de la activitatea obișnuită la munca în producție, de la producție la practicarea exercițiilor fizice și invers;

f) în succesiunea exercițiilor se va avea în vedere ca acelea care solicită un grad de efort mai accentuat (genuflexiuni, flotări de brațe), să fie precedate de 1—2 exerciții cu efect general și urmate de exerciții care presupun un grad de efort mai moderat, mai apropiat de efortul ce urmează a fi depus în munca productivă;

g) ritmul de efectuare a exercițiilor fizice va fi mai vioi sau mai moderat, iar numărul de repetări nu va depăși 3—4, fiind adaptate la forma de activitate (angrenare în procesul de producție sau pauză de gimnastică), la natura exercițiului și la activitatea care urmează;

h) în general, exercițiile fizice vor fi selecționate dintre acelea care au o influență generală asupra organismului: exerciții dinamice, de întindere (cu caracter de hipercorectare), de extensie, de relaxare, exerciții care să refacă sau să mărească potențialul de muncă, să înlăture senzațiile de oboseală.

Pe baza materialelor de specialitate existente și a recentelor experimentări efectuate în țara noastră, s-a propus ca gimnastica în producție să cuprindă următoarele forme de activitate:

1) gimnastica de angrenare;

2) pauza de gimnastică (ca forme principale);

3) indicarea unor exerciţii practicabile individual în timpul orelor de producţie, la locul de muncă (ca formă secundară).

1. Gimnastica de angrenare

a. Se organizează înainte de începerea zilei de producţie (înainte de fiecare schimb), avînd o durată de 10 minute şi cuprinzînd un complex de cca. 6—7 exerciţii.

b. Se practică la locul de muncă (de preferinţă pe intervalul din mijlocul sălii sau pe intervalele de pe marginile acesteia, în faţa ferestrelor deschise).

c. Programul va cuprinde exerciţii cu caracter de influenţă generală ca: uşoare alergări pe loc, exerciţii combinate pentru braţe şi picioare sau braţe şi trunchi, exerciţii de extensie, arcuiri laterale ale trunchiului, aplecări ale trunchiului cu arcuiri înainte, răsuciri ale trunchiului, rotări ale braţelor, rotări ale trunchiului, balansări ale picioarelor şi braţelor, îndoiri ale genunchilor, exerciţii pentru accentuarea respiraţiei etc.

d. Primele 5 exerciţii vor avea mai mult o influenţă generală asupra marilor funcţiuni ale organismului, putînd fi chiar independente de specificul producţiei, în felul următor:

— Primul exerciţiu — în general — poate consta din mers pe loc, combinat cu întoarceri, uşoare alergări pe loc etc.

— Al doilea exerciţiu se selecţionează dintre exerciţiile pentru accentuarea respiraţiei, pentru întindere, extensie, pentru întărirea maselor musculare posterioare etc. Acestea se execută în general într-un ritm moderat, cu mare amplitudine, însoţite totdeauna de respiraţii profunde.

— Al treilea exerciţiu poate cuprinde genuflexiuni simple sau combinate cu mişcări ale braţelor, ridicări pe vîrfuri, alergări pe loc. Aceste exerciţii sînt pentru tonificarea musculaturii picioarelor. Se vor executa într-un ritm mai viu şi vor fi urmate de mişcări de relaxare.

— Al patrulea exerciţiu poate cuprinde mişcări pentru mîini, braţe, centura scapulară (rotări), balansări ale braţelor şi picioarelor, arcuiri laterale ale braţelor însoţite de extensii etc. Aceste exerciţii vor fi executate în ritm moderat.

— Al cincilea exerciţiu acţionează mai mult asupra maselor mari musculare ale trunchiului (spate, abdomen). Aici pot intra exerciţii de arcuiri, rotări şi răsuciri ale trunchiului. Se vor executa în ritm moderat şi cu mare amplitudine.

— Al şaselea exerciţiu contribuie la mărirea atenţiei muncitorilor şi la crearea unei bune dispoziţii. Aici se pot selecţiona exerciţii pentru atenţie şi coordonare sau un joc simplu în doi.

— Al şaptelea exerciţiu are un caracter liniştitor, cuprinzînd exerciţii de accentuare a respiraţiei.

e. Poziţiile mai frecvente de plecare şi de executare a exerciţiilor vor fi stînd sau uşor depărtat, în funcţie de natura exerciţiului ce urmează a fi efectuat.

f. Ritmul execuţiei poate fi vioi sau moderat, în funcţie de efectul pe care-l urmărim (accentuarea circulaţiei sau hipercorectarea).

g. Pentru comandă se indică folosirea cuvintelor sugestive care să marcheze necesitatea unei extensii mai ample, a unei arcuiri mai mari, a unei întinderi etc.

h. Ca metode se vor folosi concomitent demonstraţia, explicaţia şi execuţia împreună cu colectivul, făcîndu-se astfel economie de timp.

i. Numărul de repetări pentru fiecare exerciţiu va fi de 3—4 ori.

2. Pauza de gimnastică

a. Se organizează la cca. 5—5½ ore de la începerea lucrului, în acea perioadă a zilei în care se constată că apare oboseala (slăbirea atenţiei, creşterea timpului de efectuare a operaţiunilor), la muncitorii din aceeaşi zonă sau sector de producţie; în nici un caz pauza de gimnastică nu poate fi confundată cu pauza de masă, care este stabilită în mod arbitrar pentru toată întreprinderea.

b. Cuprinde un complex de 5—6 exerciții practicate în imediata apropiere a locului de muncă, după ce s-au luat din timp măsurile igienice corespunzătoare (deschiderea ferestrelor, stropirea podelei etc.).

c. La stabilirea complexelor de exerciții se va ține seama de trecerea muncitorilor de la munca profesională la o altă formă de activitate (practicarea exercițiilor fizice, odihna activă).

Avînd în vedere poziția corpului greșită sau impusă de specificul producției, stările de semicontracție permanentă, pieptul blocat, umerii aduși în față, gîtul alungit, spatele încovoiat etc. exercițiile vor avea un caracter compensator, de creare a unei situații contrarii, care să repună funcțiunile organismului (respirația și circulația) și atitudinea corpului în condiții normale sau hipercorective. In acest sens se vor selecționa exerciții de extensie, cu respirații ample, întinderi, îndoiri laterale ale trunchiului, rotări ale capului, rotări ale trunchiului, genuflexiuni, închiderea și deschiderea degetelor, sărituri pe cîte un picior etc.

Pentru a avea efectul dorit, mai mult decît la gimnastica de angrenare, este indicat ca exercițiile fizice selecționate să țină neapărat seama de specificul producției.

In acest sens, pe baza numeroaselor cercetări făcute și a verificărilor în practică, s-au stabilit patru grupe principale de profesii despre care s-a vorbit pe larg în articolul „Gimnastica în producție" apărut în nr. 5 al revistei „Cultură Fizică și Sport".

3. Indicații în legătură cu exercițiile practicabile individual în timpul lucrului

Pentru faptul că, de cele mai multe ori, muncitorii simt în timpul lucrului dureri (sau amorțeli) la nivelul spatelui, al cefii sau al picioarelor, fapt care duce la o proastă dispoziție de lucru, este necesar să li se indice unele mișcări corective ori de cîte ori le apar senzații neplăcute. Astfel, stînd pe scaun la mașină, sau la masa de lucru, se poate executa individual o mișcare de extensie amplă sau o întindere, ceea ce activează circulația sîngelui, făcînd să dispară senzațiile de amorțeală.

Pentru primele două forme de activitate (gimnastica de angrenare și pauza de gimnastică) complexele de exerciții sînt valabile cca. 7—10 zile, după care se vor schimba pentru a nu plictisi colectivul și pentru a asigura însușirea unui număr cît mai mare de exerciții; acestea, prin varietatea lor, vor avea o influență mai mare. Schimbarea complexelor de exerciții este în funcție și de constatările ce le vor face pe parcurs metodistul și medicul, urmărindu-se continua lor îmbunătățire spre a se asigura o influență cît mai favorabilă. De aici reiese necesitatea colaborării dintre medic și metodist.

★

Stabilirea celor trei forme de activitate s-a făcut pe baza concluziilor rezultate din experimentările efectuate. Pentru a ajunge la aceste concluzii s-au folosit următoarele metode:

1. S-a studiat specificul de producție pe baza observației și a discuțiilor purtate cu șefii de producție și cu muncitorii. Cu această ocazie s-au stabilit: caracteristicile și particularitățile muncii; mișcările efectuate de muncitor; segmentele și grupele musculare care intră sau nu în activitate; poziția corpului în timpul lucrului; situația productivității în timpul zilei de muncă și lunar; senzațiile subiective (oboseală, dureri, amorțeli etc.) care sînt evidente în timpul zilei de lucru și perioada din zi în care se ivesc.

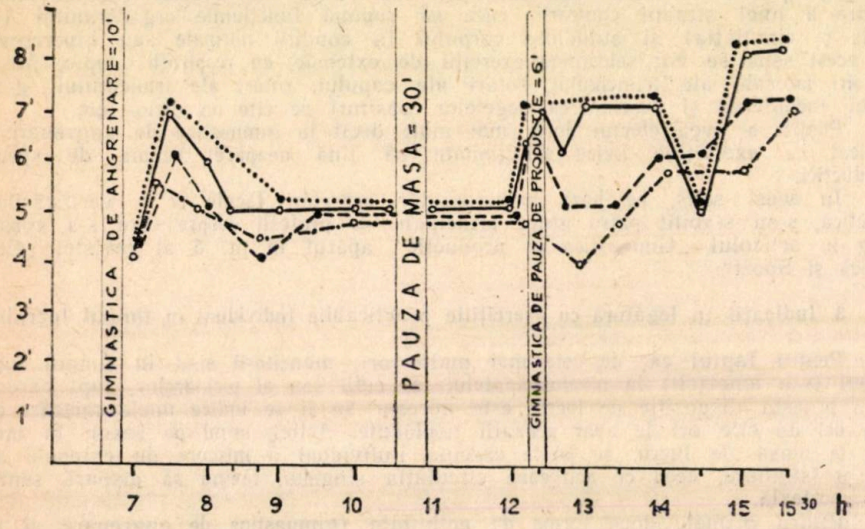
2. S-a cronometrat ritmul de efectuare al operațiunilor în timpul zilei de producție. Cu această ocazie, în majoritatea cazurilor, s-a observat că la începutul zilei de producție sînt necesare cca. 40—70 minute pînă să se intre într-un ritm normal de efectuare al operațiunilor. De exemplu, dacă o operațiune este necesar să fie executată într-un timp util de 5 minute, practic, în această perioadă, timpul varia între 5—9 minute. După aceasta se intra într-un ritm normal, în care operațiunile se succedau la intervale regulate, pentru ca după 5—5½ ore de la începerea activității să se constate din nou o creștere a timpului de efectuare a aces-

tora. În unele cazuri fluctuaţia aceasta se menţinea pînă la sfîrşitul zilei de muncă, în altele se produceau reveniri la normal, însă de scurtă durată (maximum 1 oră) — *vezi graficul.*

FABRICA DE CONFECŢII „GH. GHEORGHIU-DEJ"

Grafic comparativ

— Privind timpul efectuării operaţiunilor în ziua de producţie, înainte de experiment şi la sondajul 1 şi 2.



LEGENDA :

Grupa de experiment şi comparaţie înainte de experiment (27.IV.) şi gr. de comparaţie la sondaj 2 (30.VI.57).

Grupa de experiment la sondajul 1 (31.V.57) = + 55,41 lei (10,1%) faţă de aprilie.

Grupa de comparaţie la sondajul 1 (31.V.57) = — 139,16 lei (42%) faţă de aprilie.

Grupa de experiment la sondajul 2 (30.VI.57).

Pe baza acestor constatări s-a stabilit că este necesară introducerea gimnasticii de angrenare înaintea zilei de producţie iar pauza de gimnastică în timpul zilei de producţie.

3. Pentru a ne da seama de starea sănătăţii şi de dezvoltarea fizică a muncitorilor şi pentru a avea indici fiziologici de comparare s-a recurs la :

a) studierea fişelor medicale individuale cu scopul de a depista cazurile în care practicarea exerciţiilor fizice este contraindicată ;

b) examinarea clinico-somatoscopică pentru depistarea deficienţelor fizice ;

c) s-au efectuat examene cuprinzînd : spirometria, dinamometria şi măsurarea tensiunii arteriale.

4. Din fişele individuale existente la contabilitate s-au extras datele privitoare la randamentul şi cîştigul lunar.

Pentru a ne da seama de eficacitatea gimnasticii în producţie, colectivul de muncitori de la întreprinderile de experimentare a fost împărţit în două grupe : una de experiment şi alta, pentru comparaţie, ambele avînd aceleaşi condiţii de muncă şi fiind supuse aceloraşi măsuri, cu deosebirea că ultima nu participă la programele de gimnastică.

Pentru a avea termeni comparativi s-au fixat pentru ambele grupe următorii indici de control:

a) indici fiziologici: spirometria, dinamometria și tensiunea arterială; b) indici de producție: randamentul lunar (măsurat pe operațiuni) și cîștigul lunar.

Cu ocazia sondajelor efectuate la intervale de o lună, s-a constatat o îmbunătățire treptată a indicilor fiziologici, o îmbunătățire a ritmului productivității în timpul zilei de lucru și o creștere vădită a randamentului și cîștigului la grupele de experiment. De exemplu, la una din întreprinderi, după 3 luni de zile s-a constatat la grupa care practica gimnastica în producție o creștere a numărului de operațiuni la 12.645,5 față de 9.046 cît producea înainte; de asemenea s-a înregistrat și o creștere a cîștigului cu 17—25%.

★

Din punct de vedere organizatoric, gimnastica în producție ridică o serie de probleme de a căror rezolvare depinde reușita introducerii acesteia în producție. Astfel:

1. Pentru a avea un sprijin efectiv din partea conducerii și a organizațiilor de masă din întreprindere, este necesară colaborarea cu acestea. În acest sens, metodistul și medicul întreprinderii, în cadrul unei ședințe organizate vor prezenta conducerii și organizațiilor de masă importanța gimnasticii în producție, aportul acesteia în problema sănătății și a producției și un plan concret de măsuri ce urmează a fi luate.

2. Metodistul trebuie să fie în permanență preocupat de formarea în fiecare zonă sau sector de producție a unuia sau doi instructori voluntari, care vor rămîne să predea complexele de exerciții în timp ce metodistul va trece la alte zone sau sectoare pentru a extinde și la acestea gimnastica în producție.

În întreprinderile mari, unde este necesară formarea a 5—40 instructori voluntari (în funcție de numărul zonelor sau sectoarelor) se impune o riguroasă coordonare și îndrumare a activității acestora de către metodist. Astfel, metodistul va trebui să facă un program săptămînal de pregătire a acestora, dîndu-le cunoștințe elementare teoretice, metodice și noțiuni de igienă. Pe baza observațiilor pe care le face pe parcurs, metodistul va alcătui personal complexele de exerciții, care vor fi mai întîi învățate corect, apoi predate de instructorii voluntari în sectoarele lor.

În întreprinderile mai mici, care nu depășesc 100 de muncitori, activitatea poate fi condusă de un instructor recrutat din rîndul muncitorilor sau funcționarilor care au la bază o oarecare activitate sportivă și dau dovadă de o orientare corespunzătoare. Nici într-un caz însă nu se poate renunța la prezența și aportul medicului, care va constitui chezășia fundamentării științifice a activității.

Extinderea gimnasticii în producție se va face treptat și nicidecum deodată în toată întreprinderea, trăgîndu-se învățăminte din experiența cîștigată în fiecare etapă.

La sfîrșitul fiecărei luni de activitate se vor face sondaje pe linia indicilor fiziologici, de randament și de cîștig, pentru a le compara cu datele obținute la începutul activității. Constatările făcute în aceste ocazii vor fi aduse la cunoștința conducerii întreprinderii și a muncitorilor. În acest sens pot fi folosite ședințele de grupe sindicale și gazetele de perete, unde se vor scrie articole de popularizare a rezultatelor obținute și a problemelor generale ridicate de gimnastica în producție. În felul acesta va crește interesul oamenilor muncii pentru practicarea gimnasticii în producție și se va pregăti un teren favorabil pentru extinderea ei în toate sectoarele întreprinderii.

★

Față de celelalte forme de practicare a educației fizice, gimnastica în producție prezintă unele avantaje care îi favorizează dezvoltarea. Astfel:

— este accesibilă oricărei categorii de vîrstă și sex;

— se practică la locul de producţie, fără a necesita deplasări sau pierderea timpului cu probleme de organizare a colectivului;

— nu necesită aparate sau instalaţii speciale, deoarece cuprinde exerciţii simple;

— exerciţiile se pot adapta oricărui specific de producţie.

Gimnastica în producţie contribuie la atenuarea oboselii şi la refacerea rapidă a capacităţii de muncă, prin stimularea sistemului nervos central, a organelor de respiraţie şi circulaţie; ea întăreşte sistemul muscular, contribuie la mărirea mobilităţii articulaţiilor, aducîndu-şi totodată aportul la educarea spiritului de organizare şi disciplină. De asemenea contribuie la formarea unor deprinderi elementare privind practicarea zilnică a exerciţiilor fizice, la atragerea oamenilor muncii spre trecerea normelor complexului G.M.A. şi spre celelalte forme de activitate ale educaţiei fizice de masă.

In concluzie se poate arăta că gimnastica în producţie, judicios organizată, dă rezultate bune, influenţînd favorabil atît sănătatea şi dezvoltarea fizică cît şi randamentul în muncă şi cîştigul muncitorilor.

In ţara noastră gimnastica în producţie nu mai constituie astăzi o problemă teoretică, ci este o activitate reală care se dezvoltă şi obţine succese pe zi ce trece. Cu toate acestea trebuie relevat faptul că, singură, ea nu poate rezolva problema pregătirii fizice a maselor, ci necesită găsirea în continuare a unor căi de legare a ei cu celelalte forme de activitate ale educaţiei fizice, accesibile maselor largi.

Un gen deosebit de turism

Prof. PIERRE EREMIA

Vlahuță, care a făcut cîndva o călătorie cu pluta pe Bistrița de la Dorna la Piatra-Neamț, descrie sălbaticul rîu ca avînd porțiuni unde pasărea morții își fîlfîie aripile deasupra capului celui care s-a încumetat să-i înfrunte vîltorile.

Nicolae Gane și Mihail Sadoveanu, închină Bistriței pagini de o rară frumusețe, descriind locuri minunate și asemuind nu o dată plutașii cu uriași din basme care luptă zi de zi cu puhoiul dintre stînci.

Entuziasmat de aceste descrieri și îndrăgostit de ape mi-am dorit și eu de multă vreme să cunosc cu amănuntul cursul acestui rîu sălbatic.

Prima oară mi-a fost dat să mă apropii de Bistrița acum doi ani, în vacanța de vară, cînd în calitate de instructor sportiv am stat într-o tabără timp de două luni, nu departe de izvoarele rîului, la poalele muntelui Inău, într-un loc pitoresc numit pasul Rotunda.

Dorința de a coborî Bistrița cît de curînd și nu cu pluta ci cu caiacul, a devenit din ce în ce mai puternică. M-am hotărît să fac acest lucru chiar în vara următoare.

In acest sens am început să mă documentez intens, prin lectură și viu grai, cu privire la turismul pe rîuri în general, precum și cu privire la cei care s-au încumetat să plece cu barca pe Bistrița.

Iată cîteva lucruri din cele pe care le-am aflat :

Se spune că celebrul explorator Sven Heddin, cu ocazia unei vizite făcute în țara noastră, atras de frumusețile Bistriței, ar fi coborît cu un caiac tip Eskimo pe porțiunea Vatra Dornei — Piatra-Neamț.

Un altul, pe nume Robert Griffel, s-ar părea că a parcurs Bistrița în întregime, ajungînd apoi pe Dunăre pînă la Marea Neagră.

In anul 1937 doi sportivi încearcă să străbată și ei Bistrița, dar naufragiază aproape de Vatra Dornei din cauza unei plute care le sfărîmă barca.

Probabil că vor fi fost și alți amatori care vor fi făcut călătorii pe apele de munte ale țării noastre, însă ei au rămas anonimi.

Cît mă privește pe mine am încercat să obțin, împreună cu încă un sportiv, o ambarcație potrivită pentru expediția pe care o visam și am avut bucuria să ne putem procura un caiac tip demontabil (faltbot) de 2 locuri.

Recomandăm cu căldură pentru coborîrea rîurilor repezi folosirea unei asemenea ambarcații. Caiacul despre care vorbim are următoarele caracteristici :

Tipul ambarcației. Caiac tip demontabil, pliabil și transportabil în 3 saci. Scheletul este făcut din placaj suprapus și presat, iar piesele cele mai solicitate, din frasin. Invelișul scheletului, cu o grosime de $^1/_2$ cm, este format din 3 straturi de pînză suprapuse. fiecare strat în parte fiind cauciucat. In total sînt trei straturi de pînză și trei straturi de cauciuc.

Pusă în saci, barca se prezintă astfel:

Părțile lungi ale scheletului plus lopețile sînt introduse într-un sac, coastele în al doilea sac, iar învelitoarea bărcii în al treilea sac. Sacii avînd chingi se pot transporta în spate.

Montarea bărcii. Se așază jos chila bărcii, căreia i se prinde la capete etrava și etamboul. Pe ea, printr-un sistem de înșurubare, se prind coastele. Intregul schelet este introdus apoi în învelitoarea de cauciuc și întins la maximum.

După aceea, cu ajutorul cîtorva întinzători se aşază sparge valul şi se pun spetezele, în felul acesta barca fiind gata de pus pe apă. Toate aceste operaţiuni se fac în circa 15 minute.

Barca susţine o încărcătură de circa 500 kg. Pentru ca barca să nu se ducă la fund în cazul unei răsturnări, la capetele ei (provă şi pupă), bine îndesate sub punţi, se aşază cîte o cameră de minge umflată.

parte şi de alta a bărcii — de schelet, sub punţile laterale.

Pentru a sta cît mai comod în barcă este bine să se întrebuinţeze perne de cauciuc, acestea slujind la nevoie şi drept colac de salvare, dacă li se adaptează chingi de prindere. Este utilă această adaptare în cazul unei eventuale răsturnări cînd este de dorit să nu fii preocupat numai de propria-ţi salvare ci şi de ambarcaţie pentru a

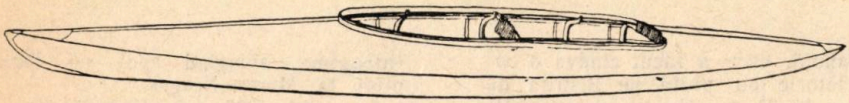


Fig. 1

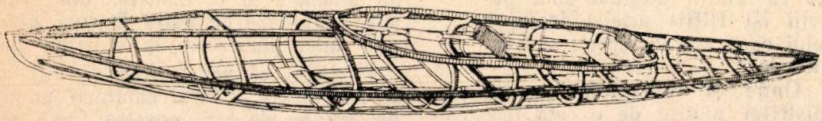


Fig. 2

Fig. 3

Cu ajutorul unor şuruburi se aşază peste suprafaţa cocpitului o husă impermeabilă, avînd două deschizături rotunde care se strîng în jurul taliei ceea ce opreşte apa să intre în barcă. Fără această husă nu se poate face o coborîre pe o apă cu valuri, pentru că barca este expusă să se umple cu apă.

Padelele. Pentru a nu lăsa apa să se prelingă în barcă de pe pale, trebuie să fie montate, imediat după gîtul padelei, apărători de cauciuc.

— *Măsuri organizatorice.* Este bine ca rucsacii care vor fi aşezaţi sub punţi, să fie înveliţi într-o pînză cauciucată, întrucît există riscul de a li se uda conţinutul. Actele, aparatul fotografic, ceasul etc. trebuie aşezate într-o pungă cauciucată, foarte bine închisă, care în locurile mai expuse răsturnării să fie prinsă în jurul gîtului.

Pentru ca în timpul mersului să nu fim nevoiţi să umblăm mereu în rucsaci, este bine ca lucrurile de primă necesitate să fie puse în pungi de cauciuc care la rîndul lor să fie legate — de o

o feri să se lovească de obstacolele ce eventual se ivesc. În acest caz însă, este de la sine înţeles, că prima condiţie ce se pune este să ştii să înoţi.

De provă trebuie prinsă o sfoară solidă, destul de lungă, care în timpul vîslitului stă în barcă. Aceasta serveşte la acostarea şi la prinderea bărcii în cazul răsturnării. Pentru ca sfoara să nu se ducă la fund şi deci să nu mai poată fi prinsă, de capătul liber este necesar să fie legată o bucată de plută sau de lemn ce-i va ajuta la plutire.

Pentru repararea eventualelor avarii este necesară o trusă care să conţină următoarele: un cleşte, un ferăstrău mic, nituri de aramă, sîrmă, frînghie, un ciocănaş, un ac, un ac de canava, sfoară pescărească, petice de cauciuc, soluţie de lipit şi pînză.

Alimentaţia nu diferă cu nimic de aceea necesară pentru o excursie la munte. Se va pune accentul pe hidrocarbonate avînd grijă ca volumul alimentelor să nu fie prea mare. Trebuie luate alimente cît mai consistente şi

mai puţin voluminoase, ambalate în cutii închise perfect.

Echipamentul va fi compus din: 2 pulovere groase, un trening, o haină de ploaie sau o pelerină, ghete de baschet şi un cort.

După unele pregătiri, dar mai puţin complete decît cele pe care le-am descris mai sus am ales traseul fixîndu-ne etapele.

Ne-am propus plecarea din apropierea izvoarele Bistriţei, cu sosirea la Bicaz.

Am plecat din Bucureşti cu trenul, în jurul orei 17, ajungînd la staţia Iacobeni dimineaţa la orele 7. De la Iacobeni, cu un camion, am plecat în susul Bistriţei ajungînd la staţia forestieră „Şesuri", de sub Inău, după un drum de 40 de km pe şosea. Seara, la orele 20, cînd începuseră să se facă simţite răcoarea muntelui şi a apei şi oboseala, am instalat cortul şi am montat barca.

Traseul parcurs cu barca a măsurat 140 km şi l-am străbătut în trei zile. In continuare, pentru a prezenta etapele, vom da unele extrase din jurnalul nostru de bord.

Prima etapă: Şesuri — Vatra Dornei (60 km, străbătuţi într-o zi).

Dimineaţa, la orele 6, nivelul Bistriţei este ridicat cu mai mult de 1 m, iar viteza apei este mai mare, datorită haitului [1]).

Incă nu ne hotărîm să punem barca pe apă. Bistriţa se umflă şi mai mult. Se face ora 7. Primele plute trec prin faţa noastră în viteză destul de mare. Bistriţa învolburată e tulbure. A plouat la munte.

Ridicăm barca, destul de grea din cauza bagajelor şi ne hotărîm să o punem pe apă. O ţinem ca să nu plece singură. Ne aşezăm în barcă, eu în spate, tovarăşul meu de drum în faţă şi ne împingem de mal cu lopata. Pornim săltaţi de valuri. In sfîrşit am izbutit să ne îndeplinim o dorinţă de mult visată.

Prin aceste locuri, Bistriţa este îngustă (14, 15 m lăţime). Malurile ameninţătoare, cu brazi şi stînci căptuşite cu lemn pentru a feri plutele de izbituri prea dure, sînt apropiate.

Timpul este închis şi plouă mărunt. Ne ferim să luăm viteză prea mare, pentru ca să nu întrecem haitul şi să ne pomenim pe apă mică. In spate zărim o plută. Nu ne temem de ea, putînd oricînd să ne distanţăm. După un colţ apare o alta în faţa noastră. Nu o putem depăşi din cauza îngustimii locului. Aşteptăm un loc mai propice pentru aceasta. Plutaşii se uită miraţi la noi. Prova este mereu sub valuri şi strîngem husa cît putem, dar în faţă nu e bine prinsă şi apa pătrunde în barcă. Trecem de satul Ciocăneşti şi ne apropiem de Cîrlibaba.

Cotiturile sînt bruşte şi nahlapii [2]) sînt mari. Viteza apei în aceste locuri este, după aprecierea noastră, cam de 10 km pe oră. Albia se lăţeşte. Sprintăm şi întrecem pluta.

De lîngă o staţie de plute, cîţiva plutaşi ne fac semne să fim atenţi. Ajungem la un baraj de unde apa năvăleşte cu furie. Oprim, tragem barca pe mal şi studiem barajul. Este prea brusc pentru a-l putea trece cu barca. Pe de altă parte, ne temem ca să nu se prindă fundul bărcii în vreun cui. Ridicăm barca pe uscat, ocolim barajul şi la cîţiva metri dincolo de el pornim din nou pe apă.

La orele 12.25 sîntem la Cîrlibaba. Facem un mic popas pe mal şi luăm masa. După aceea pornim din nou. Sub podul de la Cîrlibaba nahlapii sînt mari. La 2 km de Cîrlibaba, ocolim un al doilea baraj. Impinşi şi mai mult de curentul apei din baraj, plutim acuma pe o Bistriţă mai calmă şi cu o albie mai largă. Tovarăşul meu din faţă cercetează mereu apa cu atenţie pentru a preîntîmpina lovirea de vreun bolovan, care dacă unei plute nu are ce-i dăuna, unui caiac i-ar fi fatal. Observăm că întotdeauna calmul apei precedează locurile mai învolburate.

Intrăm în Iacobeni, unde un al treilea baraj ne opreşte. Acesta este cel mai mare de pînă acum. Ridicăm barca pe uscat şi trecînd prin curtea fabricii de cherestea ajungem iar pe malul Bistriţei şi pornim din nou pe apă. Intrecem o plută lungă cu 6 cozi de care, cînd s-o depăşim, era cît pe aci să ne ciocnim.

1) Pentru ca plutăritul să se facă în bune condiţii, este nevoie ca apele să crească. Aceasta se realizează prin captarea apei în nenumărate zăgazuri ale căror porţi sînt deschise înainte de răsăritul soarelui, ceea ce permite mărirea debitului Bistriţei şi astfel înlăturarea pericolului de a atinge fundul rîului cu pluta sau barca şi mărirea vitezei apei. Această mărire artificială a debitului apei poartă denumirea de „hait".

2) Valurile ce se formează din cauza pietrelor de pe fundul apei.

Este ora 14. Sîntem pe drum de 6 ore. Ne apropiem de Vatra Dornei.

Aspectul peisajului se schimbă în fiecare moment. Din nou nahlapii sînt mari şi barca este stropită din toate părţile de apă. Ne apropiem de un purif [1]).

strînsă, a pătruns apa în barcă. Tragem la mal, unde golim barca de apă. Pornim din nou.

Trecem de Vatra Dornei, şi de staţia de plute Dorna Arin. Vîntul începe să bată din faţă şi aproape că ţine barca în loc. Soarele este aproape de asfinţit.

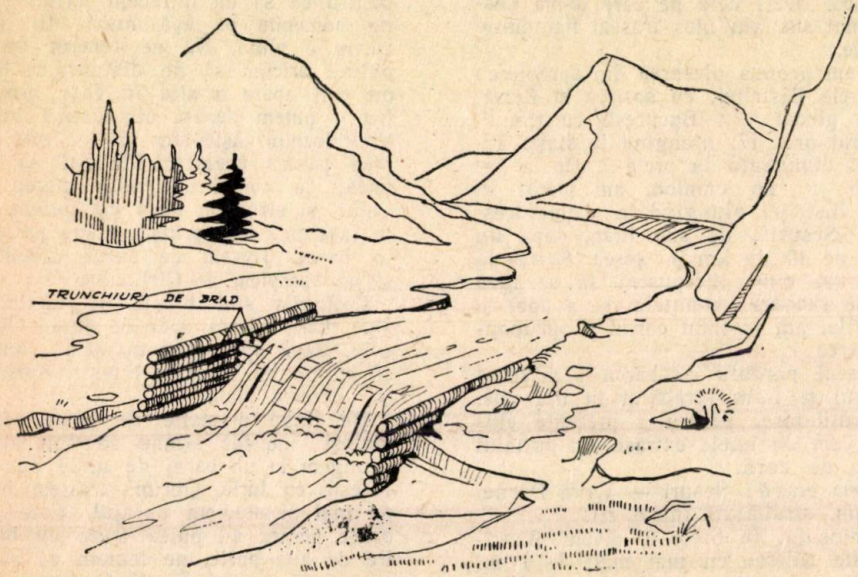


Fig. 4

Plutele, avînd o lungime şi o suprafaţă mare, se înscriu foarte uşor în aceste purifuri (căderi, vezi fig. 4).

Acum avem prilejul să vedem cum se comportă caiacul.

Luăm viteză, cît putem, şi în momentul trecerii peste această cădere de apă aşezăm padela în lungime pe punte, ţinînd-o cu mîna. Ne lăsăm pe spate pentru a permite ridicarea vîrfului bărcii şi deci preîntîmpinarea înfigerii lui în apă, fapt ce ar putea duce la răsturnarea ambarcaţiei.

Respiraţia trebuie reţinută pentru a nu înghiţi apă.

Simţim cum barca se cambrează ca un cal şi apa ne inundă din toate părţile. Un moment sîntem complet sub apă, iar apoi, împinşi înainte cu viteză. Din cauză că husa n-a fost bine

1) Săritoare artificială în formă de baraj, înaltă de doi pînă la patru metri, căptuşită pe margine cu scînduri, construită cu scopul de a imprima apei şi deci şi plutelor o viteză mai mare.

Ne este frig, şi toate lucrurile de îmbrăcat sînt ude, pentru că apa a pătruns şi în rucsaci.

Debarcăm la orele 20. Innoptăm în cort.

Etapa a II-a Vatra Dornei — Broşteni (40 km străbătuţi într-o zi).

Plecăm de lîngă Vatra Dornei la orele 9 pe o vreme foarte caldă. Mergem fără hait întrucît este duminică, zi de odihnă pentru plutaşi.

Plutim pe o apă mică şi clară prin care se zăresc bolovanii de pe fund, la 20 cm adîncime. In anumite locuri sîntem nevoiţi să coborîm din barcă şi să o tragem după noi, pentru ca să nu se lovească de pietre.

Parcurgem 16 km pînă la Barajul Zugreni construit în Cheile Dornei. Urcînd barca pe umeri, ocolim barajul şi un purif. La intrarea în Cheile Dornei, lîngă locul numit Moara Dracului pornim din nou pe apă.

Cu toate că nu este hait, muncim din răsputeri ca apa furioasă ce ne izbește din flanc să nu ne preseze de stîncă și să ne răstoarne. Valurile mari și învolburate ne acoperă. Barca saltă, scufundîndu-se 3/4 în apă.

Padelăm tare, pentru ca să putem trece de această porțiune dificilă. In sfîrșit, reușim să punem prova în val și după cca. 300 m ieșim din chei, la loc deschis și liniștit.

In etapa de azi avem de străbătut porțiunea cea mai grea a Bistriței, Toancele.

Trecem cu barca prin două purifuri fără nici un incident. Bistrița are viteză din ce în ce mai mare.

Plute nu se zăresc decît prinse de mal. Urmează acum o serie de purifuri pe care nu putem să le trecem cu barca, pentru că coborîrea este prea bruscă. Este mai înțelept să le ocolim.

După două ore de drum, Bistrița se îngustează din ce în ce. Malurile devin stîncoase, iar vuietul apei crește. Ne apropiem de Toance.

Picături de apă aduse de curentul din chei ne stropesc.

Sîntem încordați ca înaintea unui start. Abia ne auzim din cauza vîjîitului apei. Drumul face o cotitură bruscă și drept înainte apare o stîncă. Este stînca lui Toader, plutașul. Trecem prin porțiunea periculoasă a Bistriței denumită Toance. Padelăm repede în șuvoiul de ape care se învolburează și mugesc. Barca fuge ca într-un concurs. Prova, pupa, noi, totul este stropit de apă.

Frumusețea clipelor a trecut. Toancele sînt în urmă. Numai vîjîitul lor se mai aude. Ne vine să ridicăm barca pe mal, să ne întoarcem și să mai coborîm o dată. Totuși ne înfioară gîndul.

Ajungem la puriful Barnarului, îl trecem, însă din nou se umple barca cu apă din cauza proastei legături a husei.

Atenția ne este tot timpul încordată din cauza pietrelor ce ies mult din apă. Intr-un loc, barca se oprește pe o piatră. Curentul ne întoarce riscînd să fim răsturnați. Ieșim repede din barcă și degajînd-o o scoatem de pe piatră. A fost un avertisment. Din loc în loc, trecem milimetric pe lîngă pietrele rotunjite.

La orele 13,15 ajungem la Broșteni. Aici ne permitem o odihnă mai îndelungată. Mîncăm și înnoptăm la un cămin al plutașilor.

Etapa a III-a Broșteni — Bicaz (38 km — străbătuți într-o zi)

Plecăm odată cu haitul, la orele 9. Trecem printr-un purif și ocolim alte două. Din loc în loc întîlnim închisori de plute[1]) pe care le ocolim ridicînd barca pe uscat și transportînd-o pe brațe.

Pe la orele 11 începe să se zărească Ceahlăul care de acum încolo ne va străjui drumul tot timpul.

Albia Bistriței este din ce în ce mai largă. Ajungem la locul numit „colacul cîinelui". Nahlapii mari ne reamintesc că Bistrița nu s-a potolit încă. Trecem foarte aproape de o stîncă ascuțită și lată care iese amenințător din apă.

După o cotitură foarte bruscă zărim o închisoare de plute. Plutele barează trei sferturi din lățimea Bistriței, fiind masate spre malul drept. Sîntem în plin curent și facem greșeala de a nu ne opri pe stînga. Intr-o clipă luăm hotărîrea să tragem spre dreapta, ocolind „închisoarea". Cînd ajungem paralel cu pluta din urmă, curentul ne lipește de ea nemaipermițîndu-ne să ne dezlipim. Căutăm să ne împingem cu lopețile dar înclinăm mult barca și apa năvălind înăuntru ne răstoarnă. Reușim să ieșim din apă după o luptă dîrză cu curentul, care ne smulsese barca de sub control. In sfîrșit sîntem pe uscat, cu barca ce are două coaste rupte și pînza de pe bord sfîșiată.

Reparăm barca după posibilitățile noastre și continuăm călătoria. In sfîrșit, după atîtea peripeții ajungem la Bicaz, punctul ultim al excursiei noastre.

★

Iată acum unele învățăminte dobîndite în urma acestei excursii:

— Intotdeauna, pe apele mai repezi nu este bine să plece un singur echipaj, ci minimum două. Aceasta, pentru ca numai una din bărci să încerce întîi

1) Plutele venind la vale nu pot opri la comandă, așa încît dacă întîlnesc în drum o plută care s-a împotmolit în pietre, sau nu s-a prins de mal cum trebuie, pluta din urmă se izbește de prima, a treia de a doua ș.a.m.d. nemaiputînd continua drumul. Plutele sînt trase pe mal de un tractor pentru a fi refăcute.

De cele mai multe ori, atunci cînd se întîmplă ca o plută să bareze drumul riscînd să dea naștere la astfel de închisori, se comunică la stații să nu mai plece alta.

locurile mai grele spre a preîntîmpina surprizele neplăcute.

— Este bine să se urmeze firul apei, chiar dacá apa este mai învolburată, pentru a preîntîmpina frecarea bărcii de albia rîului sau izbirea de stîncile de lîngă mal.

— In locurile unde apa este foarte repede, pentru a preîntîmpina mărirea vitezii este bine să se padeleze înapoi, spre a imprima bărcii o alunecare mai mică. Aceasta ajută şi la tăierea mai bună a valurilor.

— Husa bărcii să fie foarte bine prinsă, strînsă cu elastic, pentru ca apa să nu intre în barcă.

— Să luăm cît mai puţine bagaje, numai strictul necesar.

— Să nu se meargă noaptea.

— Să nu se întreacă plutele decît acolo unde apa este lată şi fără cotituri.

— La orice popas, barca să fie pusă pe uscat, în apă riscînd să fie lovită de buşteni sau plute.

— In ceea ce priveşte tipul ambarcaţiei apt de a rezista la coborîri mai grele, cel mai indicat este caiacul sau eventual canoea. Dacă idealul îl reprezintă caiacul demontabil, totuşi, orice caiac în clinuri de 2 locuri poate fi adaptat, punîndu-i-se o husă foarte bine întinsă pentru a nu permite pătrunderea apei.

Canoea este de asemenea foarte bună pentru turele pe ape repezi, cu condiţia ca cel care o mînuieşte să cunoască bine tehnica vîslitului.

Bistriţa se pretează foarte bine la concursurile de slalom. Ieşirea din barajul Zugreni, unde este o cădere de apă şi două şerpuiri bruşte, parcă este special făcută pentru un concurs de slalom nautic ce ar rivaliza cu cinste cu cele de peste hotare.

Nădăjduim că Federaţia romînă de sporturi nautice (care anul trecut a avut lăudabila iniţiativă de a înfiinţa ramura de slalom nautic şi coborîre pe ape repezi), va organiza în anii viitori concursuri cît mai multe în locurile propice pentru aceasta, din patria noastră. De asemenea credem că ar fi bine ca secţiile de canotaj să dea o atenţie cît mai mare organizării unor caravane pe apele de munte, care încă mai sînt neumblate.

In ceea ce ne priveşte pe noi, adresăm tuturor o invitaţie călduroasă la acest gen de turism.

O combinație și un ansamblu în ritm de vals

Prof. ANA ILIE

Combinațiile de dans, alături de înlănțuirile de exerciții, jocurile muzicale și ansambluri, sînt specifice gimnasticii artistice și constituie cel mai important sector al acesteia.

Combinațiile de dans, avînd la bază un anumit pas de dans (polcă, mazurcă, vals etc.), se caracterizează prin schimbări de formații, deplasări și mult dinamism, care au nu numai un efect educativ asupra gimnastelor, ci pot constitui și un frumos spectacol.

Dăm mai jos un exemplu de *combinație în pas de vals.*

Muzică: vals lent de E. Filipescu.

Participante: 6, 8, 10 sau mai multe.

Costume: costume de gimnastică sau tunici de gimnastică artistică.

Durata: 64 măsuri muzicale (T).

Formația și poziția de plecare: stînd pe două linii cu spatele spre direcția principală pe linia de fund a sălii, în afara terenului de lucru, cu lanț de brațe la nivelul umerilor, trunchiul și privirea ușor întoarse spre direcția de deplasare (fig. 1).

T. 1—16 Pas de vals lent, începînd cu piciorul drept, pe drumul indicat de fig. 1. Cînd se începe înaintarea spre direcția principală, se desprinde lanțul brațelor și se continuă deplasarea cu brațele susținute.

După descrierea celor 2 cercuri executantele ajung pe linia de fund a sălii, în perechi, cu umărul drept una către alta (fig. 2).

T. 17—20 Prinzîndu-se perechi de mîna dreaptă, ocolire prin patru pași de vals pînă ce fiecare executantă ajunge pe locul inițial (fig. 2).

T. 21—24 Aceeași mișcare de la T. 17—20 dar ținîndu-se de mîna stîngă și cu deplasare la stînga. La sfîrșitul deplasării toate executantele ajung pe o singură linie, cu fața spre direcția principală.

T. 25—28 Patru pași de vals în linie pe diagonală la dreapta, ridicînd brațul drept prin înainte sus, urmărindu-l cu privirea (fig. 3)

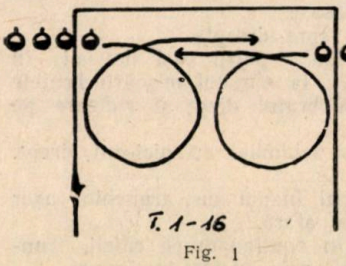


Fig. 1

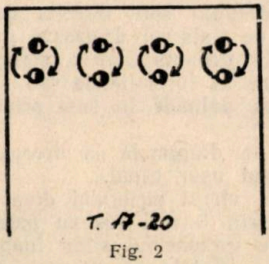


Fig. 2

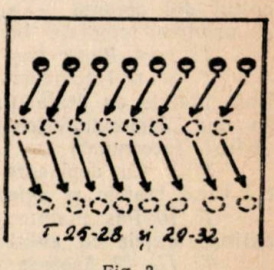


Fig. 3

T. 29—32 Aceeași mișcare de la T. 25—28, dar cu deplasare pe diagonală la stînga, ridicînd brațul stîng în timp ce dreptul coboară lent. Mișcarea brațelor este foarte lentă, continuă și cu mișcarea întîrziată a mîinii (fig. 3).

T. 33—40 Executantele se împart în două linii, cu fața spre direcția principală și lanț de brațe la nivelul umerilor; se traversează, grupul din stînga deplasîndu-se spre dreapta și cel din dreapta spre stînga, prin 8 pași de vals (fig. 4).

La sfîrşitul mişcării executantele se află în 2 şiruri pe laturile mici ale sălii, cu faţa în direcţia principală.

T. 41—42 Doi paşi de vals lateral începînd spre centru (cele din dreapta, la stînga, cele din stînga la dreapta), cu mişcarea întîrziată a braţelor pe orizontală, spre direcţia pasului de vals.

T. 43 Un pas furat lateral spre centru cu o uşoară flexiune a genunchiului, piciorul liber uşor ridicat lateral întins, braţele lateral, privirea la vîrful piciorului

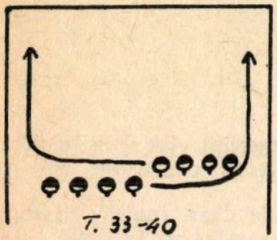


Fig. 4

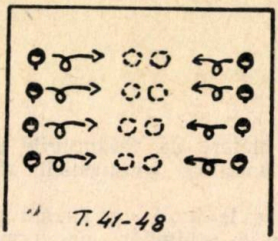


Fig. 5

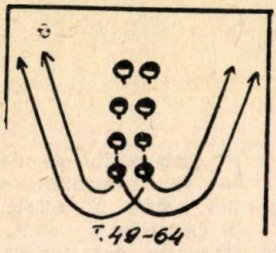


Fig. 6

ridicat: în continuare, piruetă cu învăluire (cele din dreapta la stînga, cele din stînga la dreapta), rotind braţele din lateral prin înăuntru în sus.

T. 44 Stînd pe vîrfuri, trunchiul uşor extins, ducînd braţele lateral cu accent.

T. 45—48 Se repetă T. 41—44 (T. 41—48, fig. 5).

T. 49—64 Executantele se prind perechi de mînă pe linia de centru a terenului, înaintează spre direcţia principală, apoi o pereche se deplasează la dreapta, una la stînga cu ocolire înapoi spre colţurile sălii, cu următorii paşi: 2 paşi de vals începînd cu dreptul, apoi executanta din dreapta face o întoarcere de 360° prin pas de vals la stînga pe sub mînă iar cea din stînga, în continuare, o întoarcere la dreapta pe sub mînă. Se repetă pînă la epuizarea spaţiului (fig. 6).

★

Păstrînd oarecum schema combinaţiei şi muzica, aceasta se poate dezvolta şi căpăta forma unui ansamblu. În continuare vom prezenta un exemplu de un astfel de ansamblu cu schema formaţiilor respective (fig. 1).

Muzică: vals lent de E. Filipescu.

Participante: 6, 8, 16.

Costume: tunici de gimnastică artistică, eventual cu mîneci de voal.

Durata: 64 măsuri muzicale.

Formaţia şi poziţia de plecare: în linie, cu spatele spre direcţia principală, în colţul din dreapta — sus al terenului, cu lanţ de braţe la nivelul umerilor, capul şi privirea orientate la dreapta spre direcţia de deplasare.

T. 1—4 Patru paşi de vals cu deplasare în linie spre dreapta.

T. 5—8 Întoarcere la dreapta spre direcţia principală, patru paşi de vals în linie înainte cu desfăşurare în formaţie de şah (fig. 2); la sfîrşitul mişcării braţele se duc oblic-înainte-jos cu palmele în sus, privirea la braţul drept şi ridicare pe vîrfuri (accentuat).

T. 9 Cu deplasare pe diagonală la dreapta, pas schimbat cu piciorul drept, coborînd braţele şi aplecînd uşor capul.

T. 10 Pas înainte pe vîrful piciorului drept, stîngul înapoi sus, trunchiul uşor extins, braţele cu avînt prin lateral sus cu palmele în afară.

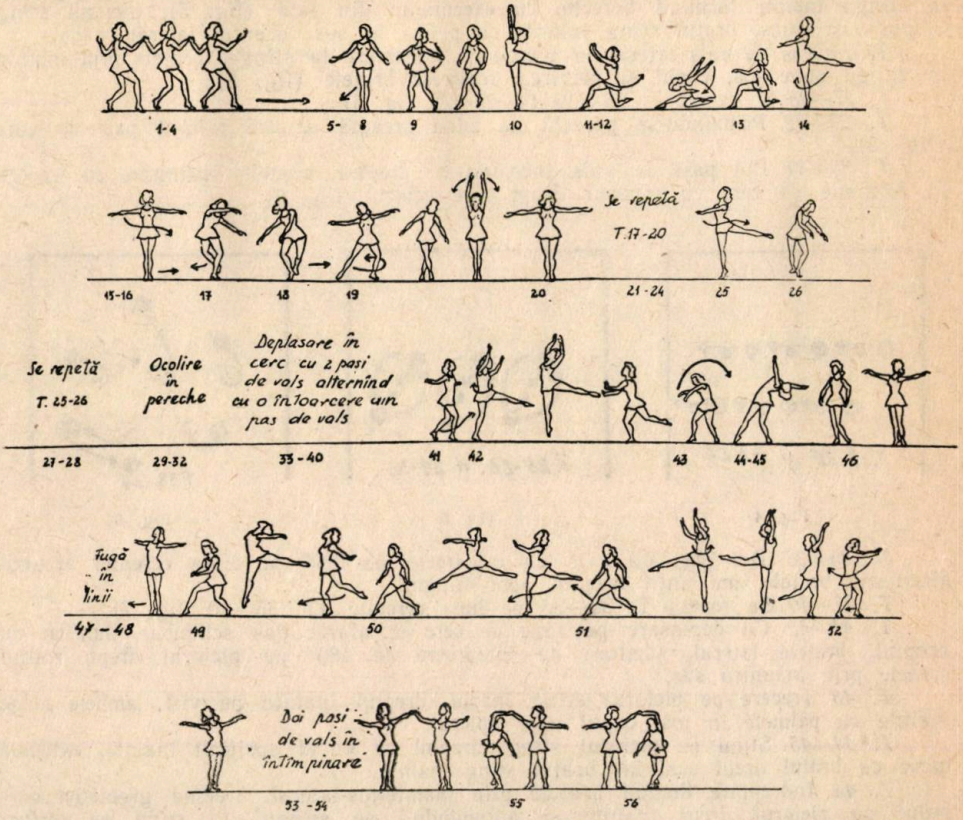
T. 11—12 Aşezare pe genunchiul stîng înapoi şi în continuare pe călcîi, trunchiul mult aplecat înainte, braţele cu mişcare întîrziată prin înainte-jos-înapoi.

T. 13 Ridicare pe genunchiul stîng, braţul stîng înainte.

T. 14 În continuare ridicare pe vîrful piciorului drept (în arabesc), stîngul înapoi sus întins, braţul stîng înainte cu palma în sus, braţul drept lateral înapoi (foarte accentuat) (T. 9—14, fig. 2).

T. 15—16 Cu întoarcere la dreapta deplasare în arc de cerc înapoi prin alergare uşoară în ritm; la sfîrşitul mişcării, întoarcere la dreapta împrejur (cu faţa în

direcția principală), stînd pe vîrfuri, brațele susținute (se păstrează formația anterioară) (fig. 3).



T. 17—18 Doi pași de vals lateral (stînga-dreapta) cu mișcarea întîrziată a brațelor pe orizontală în direcția pasului de vals.

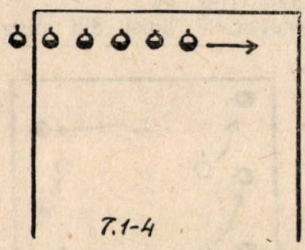
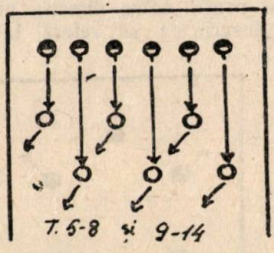


Fig. 1



Fgi. 2

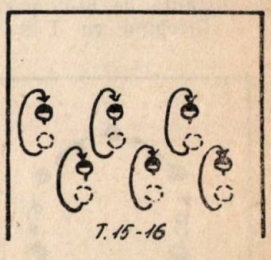


Fig. 3

T. 19 Pas furat cu stîngul lateral cu genunchiul ușor flexat, pas cu dreptul peste stîngul, întoarcere de 360° cu învăluire la stînga, rotînd brațele din lateral prin jos-înăuntru-sus.

T. 20 Stînd pe vîrfuri, ducînd brațele cu accent lateral înapoi, cu ușoară extensie (T. 17—20, fig. 4).

T. 21—24 Se repetă T. 17—20 (fig. 4).

T. 25 Pas pe vîrful piciorului drept spre pereche: cele din faţă cu întoarcere de 135° la dreapta (pe diagonală la dreapta înapoi), iar cele din spate pe diagonală la stînga înainte formînd pereche cu executanta din faţă (fig. 5), piciorul stîng înapoi sus întins, braţul stîng înainte cu palma în sus, dreptul lateral înapoi.

T. 26 Pas de vals lateral la stînga cu întoarcere la stînga, braţele prin înainte la stînga oblic jos, capul şi privirea urmăresc braţele (fig. 5).

T. 27—28 Se repetă T. 25—26 (T. 25—28, fig. 5).

T. 29—32 Prinzîndu-se perechi de mîna dreaptă ocolire prin 4 paşi de vals (fig. 5).

T. 33—34 Doi paşi de vals începînd cu dreptul, braţele susţinute, cu trecere în formaţie de cerc cu umărul drept spre centru (fig. 6).

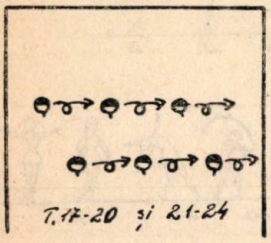


Fig. 4

Fig. 5

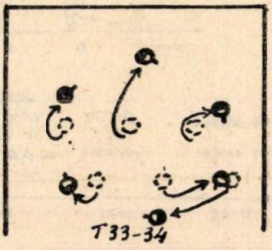


Fig. 6

T. 35—36 Doi paşi de vals cu întoarcere de 360° pe linia cercului arcuind alternativ braţele, mai întîi dreptul apoi stîngul.

T. 37—40 Se repetă T. 33—36 pe linia cercului (T. 35—40, fig. 7).

T. 41—42 Cu deplasare pe raze de cerc în afară, pas schimbat alunecat cu dreptul, braţele lateral, săritură cu întoarcere de 180° pe piciorul drept, rotînd braţele prin înăuntru sus.

T. 43 Trecere pe piciorul stîng înapoi, dreptul înainte pe vîrf, ambele braţe înainte cu palmele în jos, capul uşor aplecat.

T. 44—45 Stînd pe piciorul stîng, dreptul cu vîrful sprijinit înainte, extensie mare cu braţul drept sus, iar braţul stîng înainte.

T. 46 Îndreptare ducînd braţele prin înainte-jos-lateral, trecînd greutatea corpului pe piciorul drept înainte şi apropiindu-l pe stîngul în stînd pe vîrfuri (T. 41—46, fig. 8).

T. 47—48 Alergare uşoară în ritm trecînd în formaţie pe 2 linii faţă în faţă la distanţă de 5—6 paşi, de profil către direcţia principală (fig. 9).

Începînd cu T.49—52 descrierea se referă la executantele liniei din stînga.

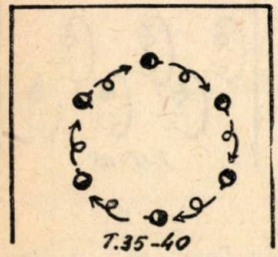


Fig. 7

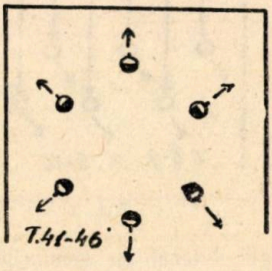


Fig. 8

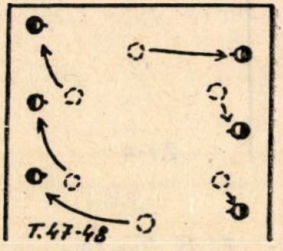


Fig. 9

Componentele liniei din dreapta execută acelaşi lucru dar în cealaltă parte şi cu celălalt picior.

T. 49 Pas cu dreptul spre centru, săritură deschisă pe el, brațele susținute (fig. 10).

T. 50 Pas cu stîngul înainte, impuls, săritură, pas cu aterizare pe piciorul drept; în momentul zborului brațul stîng înainte sub orizontală, dreptul lateral înapoi.

T. 51 Paș cu stîngul înainte, săritură cu întoarcere de 180° la stînga cu rotarea brațelor prin înăuntru sus.

T. 52 Pas cu dreptul înapoi, apropiind foarte repede piciorul stîng, pe vîrfuri, trunchiul ușor extins, braț lateral, capul întors la dreapta, privirea la brațul drept (foarte repede și energic).

T. 53—54 Doi pași de vals cu înaintare spre linia de centru pentru a forma perechi (fig. 11).

T. 55—56 Executantele se prind de mînă cu fața spre direcția principală; cea din dreapta executînd o întoarcere de 360° la stînga, pe sub mînă, apoi cea din stînga execută o întoarcere de 360° la dreapta pe sub mînă.

T. 57—64 Se repetă T. 53—56 de 2 ori cu deplasare în perechi spre direcția principală apoi o pereche la dreapta, una la stînga cu ocolire în arc de cerc, înapoi, îndreptîndu-se spre ieșirea din teren (fig. 12).

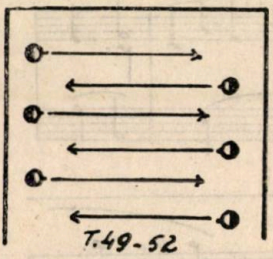


Fig. 10

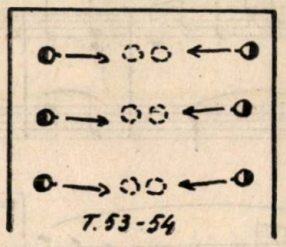


Fig. 11

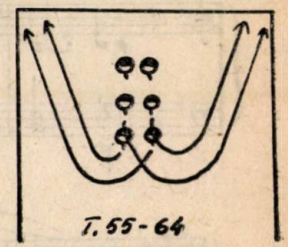
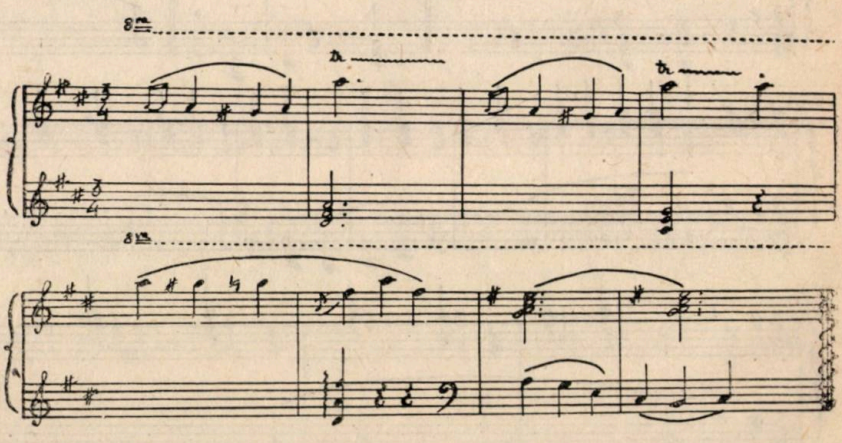
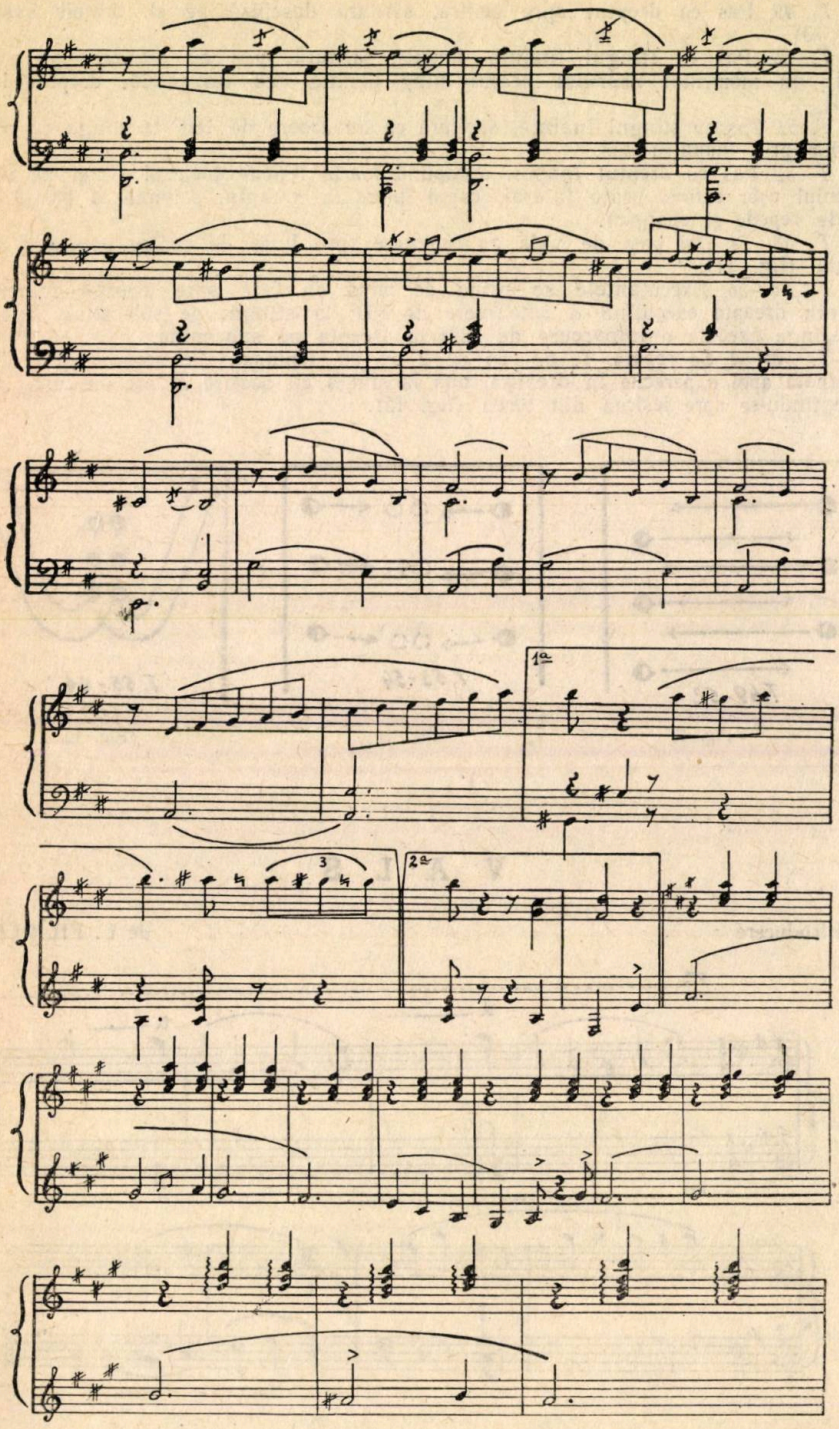


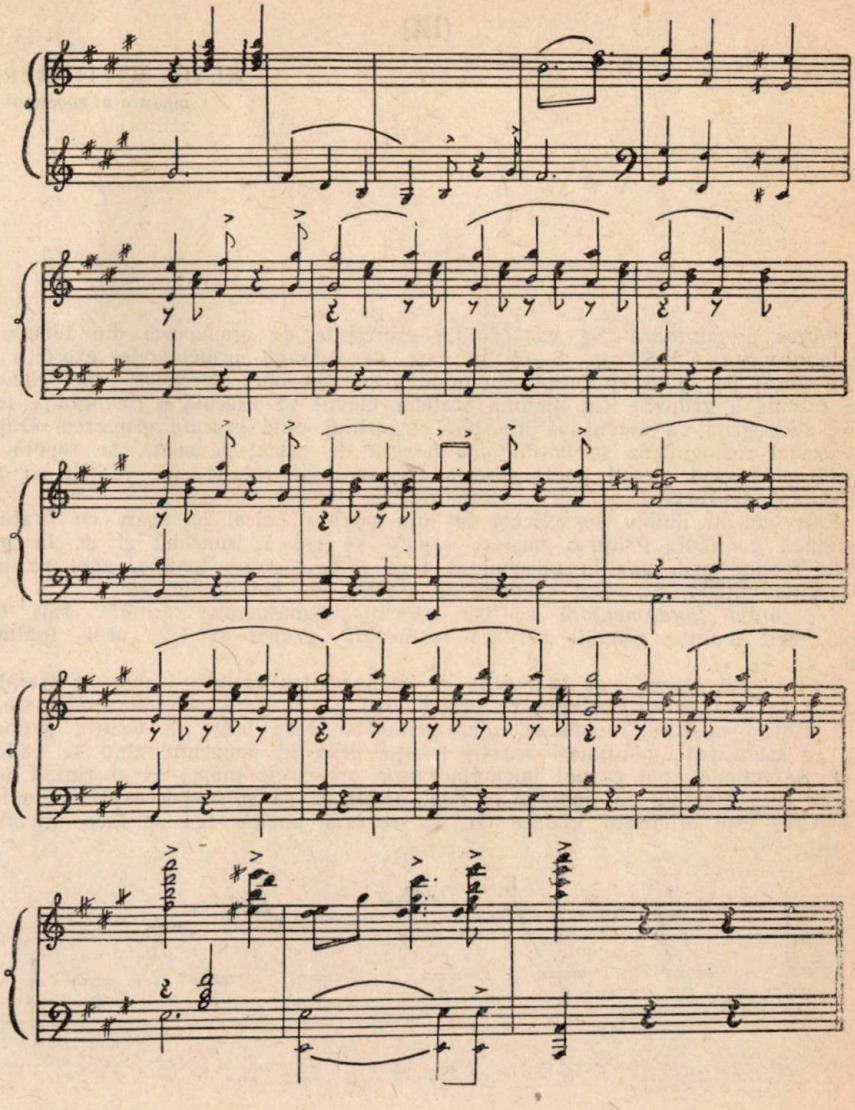
Fig. 12

V A L S

Introducere **de E. FILIPESCU**




1a
2a
3



Sărituri în apă

(III)

KLAUS WITTENBERGER
maestru al sportului

Partea pregătitoare. Se vor executa exercițiile de gimnastică din temele precedente (revista C.F.S. nr. 5—6) la care se adaugă următoarele exerciții: din poziția culcat pe spate cu brațele în prelungirea corpului, se ridică brusc picioarele și se execută o grupare. Cu ajutorul brațelor elevul va executa o rostogolire înapoi. Se va avea grijă ca elevul să nu ridice trunchiul cînd execută gruparea. După ce s-a executat rostogolirea se ia din nou poziția de culcat pe spate. Se repetă acest exercițiu pînă cînd elevul poate executa mișcarea de rotație spre înapoi cu foarte puțin ajutor din brațe.

Exercițiul al doilea se execută tot din poziția culcat pe spate cu brațele în prelungirea corpului. Printr-o mișcare rapidă se ridică trunchiul și se ia poziția grupat. Trecînd prin poziția ghemuit se face o rostogolire înainte, apoi se ia din nou poziția inițială. Și acest exercițiu se execută de mai multe ori.

În partea fundamentală se vor executa următoarele sărituri: salt înapoi grupat, salt înainte grupat, săritura răsturnată grupat și 1/2 șurub înainte în echer.

Salt înapoi grupat: se ia poziția de bază pentru sărituri înapoi pe trambulina de 1 m (a), se execută elanul cu brațele (b) și se sare puternic înapoi-sus (c). Apoi, printr-o mișcare rapidă se aduc genunchii spre brațe în poziția grupat cu capul pe spate (d), menținînd această poziție pînă în momentul cînd se vede apa (e, f). Se întinde apoi corpul împingînd ușor picioarele înapoi-jos și ținînd brațele lipite de corp. Bazinul se împinge în față, astfel ca să se obțină o ușoară extensie, iar privirea este orientată înainte (f). În această poziție (g) se face intrarea în apă (fig. 28).

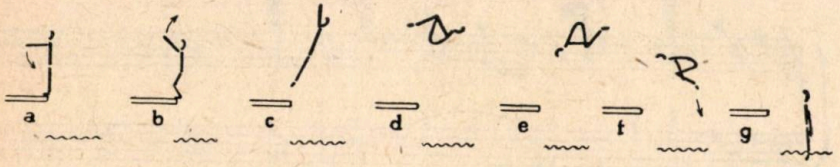


Fig. 28

Greșeli frecvente: elevul nu execută bine desprinderea de pe trambulină; coboară brațele spre picioare în loc să ridice picioarele spre brațe; sare prea mult înapoi; ținuta picioarelor este defectuoasă; brațele nu sînt lipite de corp; intrarea în apă se face cu corpul îndoit.

După ce elevul stăpînește bine această săritură o va executa și de pe trambulina de 3 m.

Salt înainte grupat (fără elan). Vom executa întîi un exercițiu pregătitor: din poziția ghemuit (grupat) la marginea bazinului se execută o rostogolire înainte în apă. Exercițiul va fi executat de mai multe ori pentru ca elevul să se poată deprinde cu rotarea înainte. Apoi vom trece la trambulina de 1 m. Din poziția de bază pentru sărituri înainte (a) se execută elanul cu brațele (b) și se sare puternic înainte-sus (c). Se ridică energic șezuta în poziția grupat cu bărbia în piept (d).

In această poziţie corpul se va roti uşor înainte (e, f). Intinderea se face mai întîi din genunchi, oblic înainte (g), apoi se împinge uşor bazinul în faţă astfel ca elevul să aibă corpul complet întins (nu însă în extensie). Privirea este orientată înainte. Braţele alunecă pe picioare în sus (h) (fig. 29).

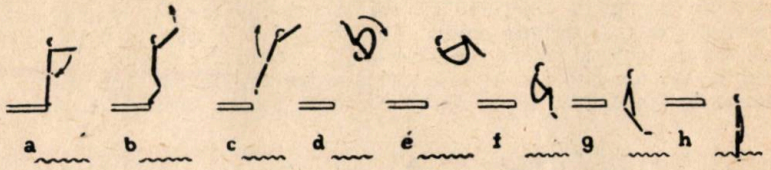


Fig. 29

Greşeli frecvente: braţele nu sînt aruncate în sus în momentul părăsirii trambulinei; ridicarea şezutei se face prea lent; poziţia grupat nu este suficient de accentuată; întinderea se face prea tîrziu; braţele se desprind de corp; nu se respectă a patra regulă de bază pentru sărituri.

După ce această săritură a fost bine însuşită (în decursul mai multor lecţii) va putea fi executată şi cu elan. Mai tîrziu se va executa şi de pe trambulina de 3 m.

Săritura răsturnată grupat de pe trambulina elastică de 1 m (fără elan). Această săritură se aseamănă foarte mult cu săritura simplă înapoi grupat; direcţia în care se sare este însă spre înainte. Aceasta este deci o săritură înainte cu „răsturnare" înapoi.

Se ia poziţia de bază pentru sărituri înainte (a), se execută elanul cu braţele (b) şi se sare puternic înainte-sus ridicînd braţele oblic-sus (c). Apoi se execută gruparea prin ridicarea genunchilor pînă în locul unde se află palmele (d). Din această poziţie se face întinderea şi anume picioarele sînt împinse rapid spre înapoi-sus, privirea fiind orientată spre vîrfurile picioarelor; braţele rămîn pe piept (e). Apoi se caută apa cu privirea, în timp ce braţele sînt duse în prelungirea corpului (f). După ce s-a făcut întinderea, aproape de fundul bazinului, picioarele trebuie împinse uşor spre înapoi (fig. 30).

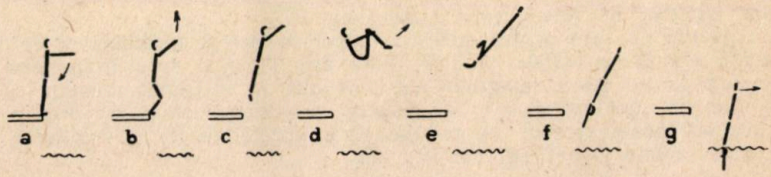


Fig. 30

Greşeli frecvente: în momentul desprinderii elevul nu întinde bine picioarele; nu face gruparea prin ridicarea genunchilor; întinde braţele şi picioarele în acelaşi timp; capul este dus prea devreme pe spate; nu sînt respectate regulile de bază: 1, 3 şi 4.

Acestei sărituri i se va acorda o deosebită atenţie, deoarece este mai grea şi o însuşire greşită poate fi corectată cu greu mai tîrziu. Pe măsură ce elevul şi-a însuşit această săritură, ea va fi executată şi cu elan iar mai tîrziu şi de pe trambulina de 3 m, de pe loc şi cu elan.

1/2 şurub înainte în echer (cu elan). Am considerat că aceasta este săritura cu şurub care se poate însuşi mai uşor, deoarece se bazează pe o săritură care a fost deja învăţată şi anume săritura simplă înainte în echer. Deci elevul va exersa cîteva sărituri simple înainte în echer pregătindu-se pentru săritura cu şurub. Apoi va executa aceeaşi săritură însă cu 1/2 şurub; din poziţia de echer corectă, în cel mai înalt punct al traiectoriei (c), va împinge bine umărul drept înainte şi pe cel stîng înapoi (în cazul în care execută mai uşor şurubul spre stînga) sau umărul

stîng înainte şi cel drept înapoi (în cazul în care execută mai uşor şurubul spre dreapta), iar capul îl va întoarce spre stînga sau spre dreapta (d) tot în funcţie de direcţia în care execută şurubul. Este foarte important ca în tot timpul săriturii musculatura picioarelor şi mai ales musculatura abdominală să fie bine încordată, pentru ca întregul corp să urmeze mişcarea de rotaţie în jurul axului longitudinal, imprimată prin împingerea umărului înainte şi respectiv înapoi. Trebuie remarcat că această săritură este o săritură combinată (corpul se roteşte atît în jurul axului transversal cît şi în jurul axului longitudinal), plecarea făcîndu-se ca la o săritură înainte (a, b, c), iar intrarea în apă ca la o săritură înapoi (e). Deci trebuie să ţinem seama de toate cele patru reguli de bază pentru sărituri în apă (fig. 31).

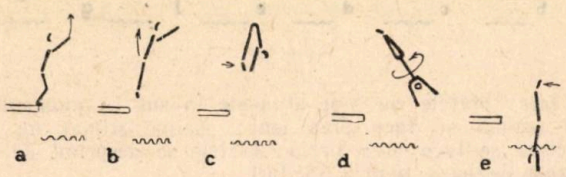


Fig. 31

Greşeli frecvente: elevul începe mişcarea de şurub înainte de a fi ajuns în punctul cel mai înalt al traiectoriei; nu întoarce capul spre stînga (respectiv spre dreapta) şi nu lucrează suficient cu umerii; nu respectă regulile de bază pentru sărituri.

După ce săritura a fost însuşită, va fi executată şi de pe trambulina de 3 m.

Încheierea va fi aceeaşi ca la temele precedente.

Partea pregătitoare din tema a şasea cuprinde gimnastica de încălzire şi gimnastica specială pentru sărituri, care au fost descrise în temele I, a II-a, a III-a, a IV-a şi a V-a.

În partea fundamentală vom învăţa următoarele sărituri: salt contra trambulinei grupat, $1^1/_2$ salt înainte grupat, săritura simplă înapoi întins şi $^1/_2$ şurub înapoi întins.

Salt contra trambulinei grupat. Această săritură este de fapt un salt înainte grupat (pe care l-am descris în tema a cincea) cu deosebirea că se sare spre înapoi, dar direcţia de rotare este spre înainte.

Se ia poziţia de bază pentru sărituri înapoi la capătul trambulinei de 1 m (a) şi se execută elanul cu braţele (b). Se sare apoi puternic spre înapoi-sus ridicînd energic şezuta la un punct imaginar care se află la înălţimea capului şi aproximativ 80—100 cm spre înapoi (c). Se execută o grupare strînsă cu bărbia în piept (d). În această poziţie corpul se roteşte spre înainte (e, f); întinderea se face ca la un salt înainte grupat (g, h) (fig. 32).

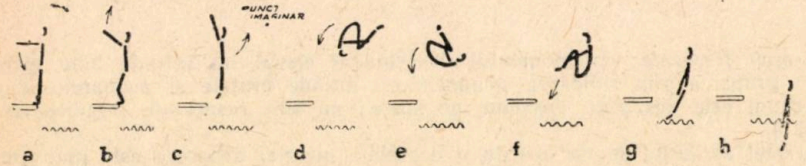


Fig. 32

Greşeli frecvente: elevul „cade" spre înapoi în timpul executării elanului cu braţele; sare lîngă trambulină, sau prea departe; ridicarea şezutei nu este destul de accentuată; poziţa de grupat nu este destul de bine accentuată; bărbia nu este ţinută în piept; braţele se dezlipesc de corp.

Cînd elevul va stăpîni în oarecare măsură această săritură, o va executa şi de pe trambulina de 3 m.

$1^1/_2$ salt înainte cu elan, de pe trambulina de 1 m.

Numai dacă saltul înainte grupat (tema a cincea) a fost bine însuşit se va trece la învăţarea acestei sărituri. Plecarea de pe trambulină trebuie să fie foarte puternică (a) ca şi ridicarea şezutei (b). Gruparea se face strîns şi cu bărbia în piept (c). Corpul se roteşte în această poziţie pînă cînd elevul vede apa (d). Întinderea se face întîi din genunchi spre înapoi-jos (e), apoi braţele se duc în prelungirea corpului şi se împinge bazinul înainte, încît corpul să fie aproape complet întins (f) (în nici un caz nu se va face extensie). Vîrfurile picioarelor apasă uşor spre înainte în tot timpul intrării în apă şi pînă la fundul bazinului (g) (fig. 33).

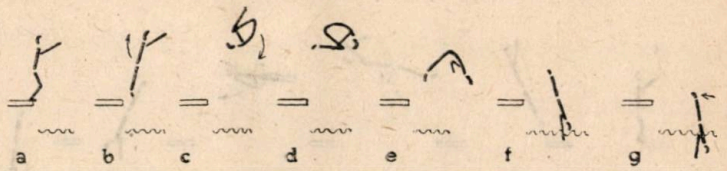


Fig. 33

Greşeli frecvente: la desprindere nu se ridică bine braţele; şezuta nu este ridicată destul de puternic, iar bărbia nu este ţinută în piept în timpul grupării, astfel că elevul nu se roteşte suficient; se întind în acelaşi timp şi picioarele şi braţele; corpul se întinde în extensie; nu se respectă regulile de bază pentru sărituri.

După ce săritura a fost însuşită, (bineînţeles în decursul mai multor lecţii) ea se va executa şi de pe trambulina de 3 m.

Săritură simplă înapoi întins de pe trambulina de 1 m.

Se ia poziţia de bază pentru sărituri înapoi (a), se execută elanul cu braţele (b) şi se sare înapoi-sus (c), ducînd braţele lateral şi ridicînd uşor picioarele. Privirea este îndreptată spre vîrfurile picioarelor (d). În punctul cel mai înalt al traiectoriei capul este dus pe spate şi se face o uşoară extensie (musculatura picioarelor şi a abdomenului rămînînd încordată) (e). Privirea caută apa şi palmele se împreunează, braţele se întind în prelungirea corpului (f). Picioarele trebuie să apese uşor spre înapoi în tot timpul intrării în apă şi pînă la fundul bazinului (g) (fig. 34).

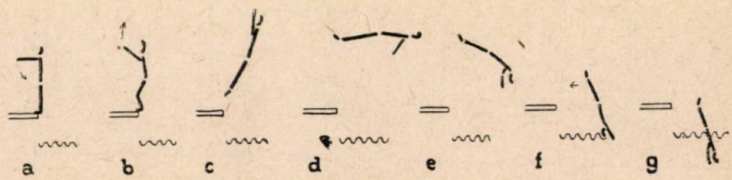


Fig. 34

Greşeli frecvente: în timpul executării elanului cu braţele, corpul „cade" spre înapoi; privirea nu este orientată spre vîrfurile picioarelor; se face o extensie exagerată, nu se apasă picioarele uşor înapoi în timpul intrării în apă.

După ce a fost însuşită săritura va fi executată şi de pe trambulina de 3 m.

1/2 şurub înapoi întins de pe trambulina de 1 m.

Înainte de a trece la executarea acestei sărituri de pe trambulină vom face un exerciţiu pregătitor pe uscat: din poziţia de bază pentru sărituri înapoi se execută elanul cu braţele fără săritură; braţele sînt acum în prelungirea corpului. Apoi se face o rotare cu braţul stîng prin înainte-jos; în timp ce privirea urmăreşte braţul se face o întoarcere de 180° spre stînga iar braţul este dus în continuare prin lateral-sus pînă la înălţimea umerilor.

Dacă elevul face şurubul mai uşor spre dreapta, va executa acelaşi exerciţiu însă cu braţul drept şi întoarcere spre dreapta.

Pe trambulină începutul acestei sărituri este identic cu cel descris la săritura precedentă (a, b, c) înainte de a ajunge însă în cel mai înalt punct al traiectoriei, se face rotarea descrisă mai sus cu braţul stîng (dacă face şurubul mai uşor spre stînga) sau drept (dacă face şurubul mai uşor spre dreapta) (d). Capul, care rămîne tot timpul cu bărbia în piept, urmăreşte braţul stîng (respectiv drept) cu privirea (e). Cînd s-a executat 1/2 şurub complet, braţele se duc lateral pentru a frîna rotarea în jurul axului longitudinal (f). În tot timpul executării şurubului musculatura picioarelor şi a abdomenului trebuie să rămînă încordată. Intrarea în apă se face împreunînd palmele şi ducînd braţele în prelungirea corpului; picioarele apasă uşor spre înainte (g) (fig. 35).

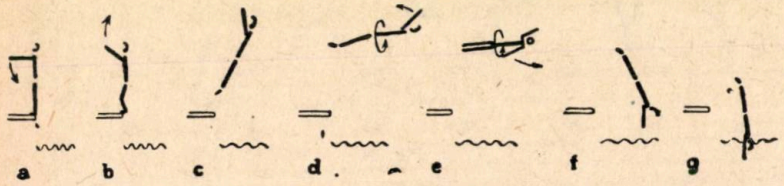


Fig. 35

Greşeli frecvente: la fel ca la săritura simplă înapoi întins, capul se duce pe spate; se îndoaie corpul din şold; la intrarea în apă picioarele nu apasă uşor spre înainte.

Şi această săritură, după ce a fost însuşită, va fi executată de pe trambulina de 3 m.

Încheierea se poate face printr-un concurs de sărituri comice; apoi puţin înot liniştitor.

În numărul viitor al revistei vom continua cu indicaţiile metodice pentru cîteva sărituri şi vom alcătui un program pentru un concurs oficial de sărituri în apă.

Problema atacului și a apărării cu un jucător în plus în jocul de polo pe apă*)

Dr. HENRIK KUMAR
Zagreb

O problemă importantă în jocul de polo, ca urmare a modificării regulamentului, o constituie fructificarea avantajului pe care îl prezintă atacul cu un jucător în plus (atunci cînd un adversar este eliminat din joc). Totodată, iese în evidență mai mult contraatacul, ca și în alte jocuri, cum ar fi de exemplu la volei, handbal etc.

Intr-un contraatac reușit sau în cazul eliminării unui apărător, atacanții ajung în fața porții cu un om în plus. Spre deosebire de jocul static anterior schimbării regulamentului, nu mai există avantajul de poziție din momentul întreruperii jocului, deoarece acum jucătorii se pot deplasa liber chiar în timp ce jocul este întrerupt.

Echipa care pierde un jucător formează îndată apărarea pe zonă, iar cea care atacă adoptă o formație avantajoasă în fața porții. In legătură cu aceasta, la antrenamente trebuie rezervat mai mult timp jocului în atac și apărare cu un jucător în plus. In turneele mai importante s-a putut vedea destul de des că nici jucătorii mari nu știu să fructifice eficace avantajul jocului cu un jucător în plus și în atac ori primesc gol ori pierd un jucător (prin eliminare).

Principiul de bază al atacului cu un jucător în plus este următorul: portarul să fie atras în colțul porții opus locului unde se va arunca, adică mingea trebuie pasată dintr-o parte într-alta așa de repede încît portarul să nu reușească să se plaseze corect. In al doilea rînd, atacanții trebuie să se apropie cît mai mult de linia de 2 m, încît jucătorul liber (nemarcat) să poată arunca la poartă de la o distanță cît mai mică. Greșeala cea mai mare în acest sens este aceea că fiecare atacant vrea să înscrie gol și din această cauză se produce o învălmășeală de jucători care este depărtată din ce în ce de poartă, căci apărarea, cu o zonă bună, poate marca ușor pe jucătorii care atacă dezorganizat.

La un atac cu 7 jucători față de 6, atacanții se plasează în ordine statică (formație fixă). Aici, în fața porții, se găsesc 6 față de 5 jucători, afară de portar. Trei sînt formațiile de bază pe care le folosește echipa cu un jucător în plus:

1. Se formează 2 rînduri de cîte 3 jucători.
2. In rîndul din față 4 și în rîndul din spate 2 jucători.
3. In rîndul din față 3, în mijloc 1, în spate 2 jucători.

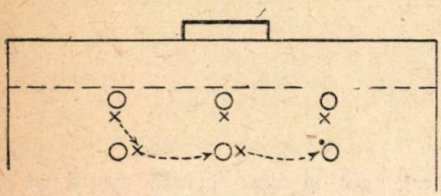
Jucătorii rîndului din față, care sînt mai aproape de poartă, greșesc de obicei încercînd să înscrie numai pentru că sînt mai aproape de poartă și insistă să scape de adversarul direct. Jucătorii rîndului din față trebuie să fie mai aproape de linia de 2 m ca să dea posibilitate rîndului din spate să se apropie cît mai mult de poartă. Ei trebuie să aștepte ca adversarul direct să-i părăsească, iar în felul acesta să devină liberi și să primească mingea.

Un loc important îl ocupă pasarea mingii în fața porții. Ea trebuie să se facă repede și precis, astfel încît mingea să ajungă la timp în colțul respectiv. In felul acesta este eliberată una din părțile porții, mărindu-se șansele de a înscrie. Deoarece rîndul din spate are un jucător în plus, de obicei golul este marcat de unul din jucătorii acestui rînd și de aceea rîndul din față trebuie să fie cît mai aproape de poartă.

In ceea ce privește apărarea, rîndul de atacanți din față, de lîngă linia de 2 m, trebuie marcat individual, iar ceilalți apărători liberi trebuie să marcheze 3

*) Articol scris special pentru revista noastră.

atacanţi din rîndul din spate. Jucătorii apărători din rîndul din spate trebuie să marcheze atacantul cu mingea şi să iasă înaintea acestuia cu condiţia ca un coechipier să marcheze un atacant apropiat liber; aceasta cere însă ca ambii să se decidă să atace în acelaşi timp. Astfel rămîne pe partea cealaltă un jucător liber pe care trebuie să încerce să-l marcheze un jucător din linia din faţă.



Acestea sînt principiile de bază ale apărării şi atacului cu un jucător în plus. Realizarea lor depinde de posibilităţile jucătorilor. Desigur că această problemă pretinde multă chibzuinţă şi trebuie însuşită cît mai temeinic, prin antrenamente speciale, pentru a se rezolva cît mai eficace şi a nu fi interpretată mecanic.

Excursie în satul Mogoşoaia

Sugestia a fost dată de articolul profesorului Florian Frazzei „Excursii în împrejurimile Capitalei" apărut în nr. 3 al revistei „Cultură Fizică şi Sport". Colegiul de redacţie al revistei noastre a hotărît să verifice în practică posibilitatea organizării unor astfel de excursii atractive şi recreative.

La iniţiativa revistei noastre elevii Şcolii medii tehnice de exploatare C.F.R., conduşi de profesori cu îndelungată experienţă practică şi multă pricepere, au ales satul Mogoşoaia drept ţinta excursiei lor din ziua de 25 mai a.c. Un program recreativ-educativ din care nu au lipsit probele atletice (de alergare, aruncare), din cadrul Spartachiadei de Vară a Tineretului, un interesant concurs de orientare şi jocuri distractive au făcut ca timpul să treacă pe nesimţite. Spre seară pe estrada improvizată s-a desfăşurat programul cultural-sportiv în prezenţa a numeroşi spectatori atraşi dintre cei veniţi să petreacă o duminică la iarbă verde. Cîntece, dansuri, demonstraţii de judo, sărituri acrobatice şi frumoase piramide au ilustrat că aceşti elevi nu s-au pregătit unilateral în şcoală, spre mulţumirea lor şi a profesorilor lor Valentin Orăşanu şi Ion Duţescu.

O cupă şi premiile oferite de revista noastră au răsplătit eforturile cîştigătorilor Răsturnoiu Teodora la concursul de orientare, Militaru Ion la alergare pe 100 m, Hainăroşie Virgil la alergare pe 100 m şi Bulgaru Mircea la aruncarea greutăţii.

Succesul de care s-a bucurat această acţiune în rîndul elevilor ne îndreptăţeşte să recomandăm călduros organizarea unor asemenea excursii plăcute şi instructive.

Pe drumul de la vechiul la noul colectiv sportiv școlar

Căile pentru organizarea activității elevilor în școlile medii, atît de variate ca formă și conținut, sînt statornicite în mare parte de oficialitate și întregite de experiența și priceperea pedagogică a cadrelor didactice. Și unele și altele, mijloace de realizare ale procesului instructiv-educativ, sînt într-o permanentă căutare și schimbare, după sarcinile care se pun învățămîntului, după particularitățile masei de elevi, priviți ca o unitate în limitele mai largi ale unei generații, după particularitățile individuale, care impun la rîndul lor metode diferite.

Între aceste căi (activitatea profesorului, a dirigintelui, a directorului — pe de o parte — și a organizației de pionieri, a U.T.M.-ului, a cercului științific, literar etc. — pe de altă parte), activitatea colectivului sportiv stă la loc de frunte. Mai presus chiar de celelalte activități, activitatea colectivului sportiv are o calitate care îi subliniază superioritatea și care trebuie să îndrepte atenția școlii spre mai buna lui organizare.

Dacă în cercul literar sau în cel artistic nu poate pătrunde decît un număr limitat de elevi, alcătuit din cei ce dovedesc aptitudini speciale, restul elevilor rămînînd departe de munca acestor cercuri, sau participînd ca spectatori, în colectivul sportiv înscrierile sînt nelimitate și, cînd condițiile corespund, membrii activi ai unui colectiv sportiv se pot număra cu sutele. De aici superioritatea colectivului sportiv ca formă de organizare a unui important sector al activității în școala medie. Cînd este vorba de exercițiu fizic, de joc sportiv, masa elevilor nu mai rămîne spectatoare, ci se integrează spontan într-o asemenea activitate, alături de cele mai dotate elemente, al căror exemplu este gata să-l urmeze oricît de mare i-ar fi strădania.

Din împletirea aceasta, a calității care împinge pe cei buni spre performanța înaltă și pe cei mulți spre practicarea cît mai corectă a unei ramuri sportive, școala trebuie să tragă maximum de foloase. Entuziasmul și energia cu care elevii vin în colectivul sportiv și pe care colectivul le cultivă pînă la cel mai înalt grad de dezvoltare, trebuie orientate metodic și practic spre atingerea mai întîi a scopului colectivului sportiv și apoi a celui al școlii. Este de la sine înțeles că nu poate fi vorba de scopuri independente, ci de unul singur — instructiv-educativ — în a cărui sferă se însumează pe lîngă multe altele și scopul colectivului sportiv.

Angrenați într-o activitate plăcută și potrivită vîrstei lor, elevii își dovedesc destoinicia nu numai sub raportul tehnic și tactic al desăvîrșirii formei sportive, ci și ca aleși în consiliul de conducere al colectivului sportiv, sau ca membri ai unei adunări generale.

Să conduci un colectiv sportiv cu un buget propriu și o bază materială, să reprezinți o persoană juridică cu toate drepturile și îndatoririle generate de această situație, să ai dreptul să alegi organele de conducere și să le controlezi activitatea, iată numai cîteva aspecte care sădesc în elevul aflat în plină dezvoltare și formare germenul cetățeanului de mîine, muncitor, conștiincios, devotat și cu putere de discernămînt în răspunderile ce-i revin.

Ajutați în activitatea propriu-zisă, care face obiectul colectivului sportiv, cît și în munca de conducere a colectivului, de un regulament în care scopul, sarcinile, drepturile și îndatoririle sînt fixate cu precizie de lege, elevii trec pe nesimțite și fără eforturi speciale de la o viață la alta, de la soluțiile altora, cu care-și rezolvau problemele copilăriei, la problemele colectivului, care se cer rezolvate cu soluții proprii și bine chibzuite.

S-ar părea, la prima vedere, că regulamentul de organizare și funcționare a colectivului sportiv cheamă elevii școlii de 11 ani la îndatoriri care depășesc puterile lor de muncă, de înțelegere, de răspundere și realizare.

Această aparență impune un studiu mai adînc al regulamentului spre a vedea în ce măsură se pot acorda prevederile lui cu posibilitățile elevilor aflați pe băncile școlii între 14—17 ani. De altfel, aceasta voi încerca să fac în articolul de față, oprindu-mă mai mult asupra aspectelor utilitare ale regulamentului și privind — practic — ajutorul pe care-l găsesc în îndrumările lui cei ce sînt guvernați de el.

In partea introductivă, regulamentul arată ce este colectivul sportiv (conţinutul), ce cuprinde (membrii) şi unde se poate înfiinţa (locul de producţie). Chiar din definiţia pe care o dă, reiese necesitatea ca şcoala — în care activitatea sportivă este redusă la limita de jos a necesităţilor — să asigure prin colectivul sportiv practicarea continuă, de către întreaga masă a elevilor, a educaţiei fizice şi a sportului.

Primul capitol din regulament se ocupă de scopul colectivului sportiv. Aşa cum este formulat în cele patru aliniate ale acestui capitol, scopul colectivului sportiv este şi scopul şcolii, privit chiar la cel mai exigent nivel. Urmărind scopul colectivului sportiv, realizăm scopul general al şcolii. Deşi o parte dintr-un tot, partea îşi propune cu elan, curaj şi energie scopul totului. Această înaltă finalitate moral-cetăţenească trebuie urmărită în activitatea colectivului sportiv şi popularizată pentru ca, astfel, să se ajute realizarea şi trăinicia ei.

Nu se suprapune scopul colectivului sportiv scopului şcolii, acordîndu-se cu aceasta la cel mai precis diapazon, cînd îşi propune ca prin practicarea metodică şi ştiinţifică a educaţiei fizice şi a sportului să dezvolte pe şcolar multilateral, aşa încît devenind un cetăţean sănătos, puternic şi plin de viaţă, să fie pregătit pentru muncă şi apărarea patriei?

Nu sînt celelalte aspecte ale acestui scop şi aspecte ale întregii munci prestate în şcoală de slujitorii ei: întărirea sănătăţii prin însuşirea deprinderilor igienice şi de mişcare, dezvoltarea iniţiativei, a simţului răspunderii, a voinţei, curajului, disciplinei şi spiritului colectiv?

Educînd la elevi spiritul dragostei şi devotamentului faţă de patria noastră, spiritul frăţiei poporului romîn cu naţionalităţile conlocuitoare şi al luptei active pentru pace şi socialism, colectivul sportiv este, hotărît, cel mai preţios auxiliar al şcolii şi al înaltelor ei imperative.

Capitolul al doilea al regulamentului se ocupă de sarcinile colectivului sportiv prin care se poate, firește, realiza scopul colectivului: popularizarea educaţiei fizice şi sportului, organizarea competiţiilor sportive şi a excursiilor, instruirea sportivă a membrilor colectivului în diferite ramuri de sport, ridicarea nivelului măiestriei sportive, asigurarea bazei materiale etc. sînt numai cîteva din multiplele sarcini prevăzute de regulament. Ele au darul să-l mobilizeze pe elev la o activitate pe cît de recreativă şi regeneratoare, pe atît de educativă şi utilă lui şi colectivului de muncă.

Capitolul al treilea, în care se precizează condiţiile de organizare a colectivului sportiv, este cel mai important capitol al regulamentului.

Din îndrumările bine gîndite ale acestui capitol şi din perfecta lor adaptare la cerinţele realităţii va prinde viaţă acel imponderabil, care lipsea vechiului colectiv sportiv şi care va fi tăria, chemarea şi mobilizarea la reuşită sigură a celui nou.

Vechiul colectiv sportiv era lipsit de suflul vieţii active, pe care noul colectiv şi-l trage din capitolul al III-lea al regulamentului său. Fără să facem un rechizitoriu prea aspru vechiului colectiv, căruia îi datorăm totuşi atîtea soluţii bune pentru rezolvarea grelelor probleme de început, nu vom exagera cu osanale nici pentru cel nou, care are totuşi atîtea noutăţi pozitive pentru înscrierea activităţii sportive creatoare pe traiectoria saltului calitativ.

Activitatea sportivă, prin esenţa ei, este străină de izolare, de solitudine: ea se naşte şi se dezvoltă în grup sau în echipă, îmbogăţindu-şi conţinutul şi realizîndu-şi sarcinile cu atît mai bine cu cît grupa sau echipa fac parte dintr-un colectiv organizat în acest scop.

Este suficient — arată regulamentul în capitolul al III-lea — dacă 15 persoane dintr-o instituţie doresc să practice educaţia fizică şi sportul ca în instituţia respectivă să se poată organiza un colectiv sportiv. Şi pentru a-l rupe din inerţia trecutului şi a formelor împietrite de anonimat, capitolul al III-lea al noului regulament continuă cu îndrumări bine inspirate să dea relief unor perspective largi, menite să ţină treaz interesul pentru sport şi pentru performanţele colectivului propriu.

Este *una* să nu aibă nici o denumire, o simplă cifră sau denumirea obişnuită a instituţiei respective şi *alta* să poarte o denumire al cărui sens mobilizator şi înflăcărat, să cuprindă întregul tău elan.

... Este *una* să apari pe terenul de sport într-un echipament colorat diferit şi la întîmplare şi *alta* să ai culorile proprii ale colectivului tău, pe care le ştii numai ale tale, semn particular al identităţii şi al mîndriei tale.

... Este *una* să nu ai pentru susţinerea activităţii o bază materială, un buget propriu, şi *alta* să le ai.

... După cum este *una* să nu ai insignă şi steag propriu al colectivului şi *cu totul alta* să le ai.

Aceste aspecte garantează cu siguranţă succesul noului colectiv sportiv. Si pentru succes sînt chemaţi, alături de elevi, ca membri activi ai colectivului sportiv, profesorii, conducerea şcolii, personalul administrativ, familia şi toţi cei care sprijină şcoala prin munca şi grija lor.

In sfîrşit, forma superioară a noului colectiv este bazată pe principiul voluntariatului în muncă şi al liberei iniţiative, care îndepărtează colectivul de formal, artificial şi silnic.

In capitolul al IV-lea, al V-lea şi al VI-lea activistul din conducerea colectivului, ca şi sportivul din masa membrilor va găsi indicaţii preţioase cu privire la organele colectivului sportiv, la drepturile şi îndatoririle membrilor colectivului sportiv, la veniturile şi cheltuielile colectivului sportiv. Capitolul al VII-lea, cu care se încheie regulamentul, se ocupă de încetarea activităţii colectivului sportiv.

Printre aceste indicaţii preţioase şi numeroase, — cunoscute de altfel şi din vechiul regulament — sînt unele noi şi interesante, care izvorăsc din conţinutul nou al primelor 3 capitole.

De pildă, vechiul consiliu de conducere, alcătuit numai din elevi, cu sarcini care depăşeau mai întotdeauna posibilităţile lor de timp, pricepere şi autoritate, i se adaugă în noul consiliu profesorii, directorul, părinţii, care pot fi aleşi în conducere şi prin care colectivul sportiv va putea — mai repede şi mai sigur — să rezolve problemele de ordin sportiv ale tineretului şcolar. Profesorul sau directorul, ales în conducerea colectivului sportiv, aduce cu el girul unei experienţe şi al unei autorităţi în jurul cărora se polarizează în chip firesc energia şi entuziasmul tineretului şcolar. Se ştie că vechiul colectiv sportiv — despre a cărui unitate vie, în care trebuie să fi pulsat dragostea şi entuziasmul tineretului şcolar nu se poate vorbi decît cu mari şi serioase rezerve — a dăinuit de cele mai multe ori numai în măsura în care profesorul de educaţie fizică îşi desfăşura o parte din activitatea sa în cadrul orelor de colectiv şi de cerc sportiv, ca obligaţie de catedră sau ca activitate suplimentară.

Tot noi şi salutare sînt şi dispoziţiile capitolului al VI-lea privind veniturile şi cheltuielile colectivului sportiv. Este de la sine înţeles — şi verificat prin greutăţile vechiului colectiv sportiv — că o activitate serioasă şi susţinută nu se poate efectua fără o bază materială corespunzătoare. Redus la venituri întîmplătoare şi simbolice (şi de cele mai multe ori şi fără acestea), vechiul colectiv rămas închis în dimensiunile începutului, ca — acum — succesorul său să dea chiar primilor paşi siguranţa în muncă pe care nu ţi-o poate da decît o bază materială realizată.

Şi ca o ilustrare a tuturor acestor considerente şcolile au şi pornit la lucru.

Iată de pildă, colectivul sportiv al Şcolii medii mixte nr. 12 şi-a ales consiliul de conducere, din care fac parte 4 elevi şi 3 profesori, iar ca preşedinte a fost ales chiar directorul şcolii.

Amprenta de viaţă nouă şi-a primit-o noul organ încă de la adunarea generală pentru alegerea consiliului de conducere, la care au asistat reprezentanţi ai Ministerului Invăţămîntului şi Culturii, ai Sfatului Popular al Capitalei, ai Uniunii de Cultură Fizică şi Sport cît şi ai presei de specialitate. Pentru aceiaşi elevi, care-şi alegeau în anii trecuţi în anonimat pe cei 4—5 colegi în conducerea colectivului, sărbătoarea alegerilor din anul acesta a însemnat o schimbare radicală din care se desprind perspectivele noului colectiv.

Expresie şi mărturie a acestei înnoiri stau rezultatele începutului de muncă la care participă laolaltă, cu dragoste şi însufleţire, profesori şi elevi.

Colectivul sportiv al Şcolii medii mixte nr. 12 are astăzi un sediu (căutat zadarnic în anii trecuţi!) în care pot fi văzute trofeele şi diplomele cucerite de-a lungul anilor de elevii şcolii. La acelaşi sediu membrii colectivului pot consulta biblioteca de specialitate, dotată pentru început cu un număr corespunzător de

cărţi, reviste şi ziare sportive. Colectivul sportiv are astăzi un program de activitate şi de concursuri sportive interne şi externe, pentru care îşi amenajează pe lîngă sala de sport o bază sportivă compusă din două terenuri de baschet, un teren de volei şi o groapă pentru sărituri în lungime şi în înălţime.

La Şcoala medie mixtă nr. 12 conducerea colectivului sportiv a fixat bugetul pentru anul 1958 în funcţie de o serie de sarcini dintre care mai importante sînt amenajarea bazei sportive; dotarea cu echipament şi materiale sportive în număr şi cantităţi suficiente pentru ca activitatea secţiilor să se desfăşoare în condiţii bune; confecţionarea unui număr de corturi cu o capacitate — deocamdată — de 30—40 locuri, pe care colectivul le va folosi în acţiunile turistice de sfîrşit de săptămînă sau în acţiunile mai mari (tabere, colonii); întîlniri amicale (în deplasare) la atletism, baschet şi handbal cu şcolile din Rîmnicul Vîlcea, Ploeşti şi Constanţa; transportul gratuit al elevilor la antrenamentele de pe stadioanele „Tineretului" şi „23 August"; suportarea unei însemnate părţi din cheltuielile de întreţinere în cadrul deplasărilor din localitate (aşa cum s-a făcut în vacanţa de iarnă şi primăvară cu ocazia excursiilor de 6—7 zile în Bucegi cu 50—60 dintre membrii colectivului).

Veniturile colectivului se realizează din cotizaţiile lunare ale celor peste 150 de membri, din contribuţia comitetului de părinţi al şcolii şi mai cu seamă din închirierea sălii de sport (în afara programului şcolii) şcolilor sportive de elevi şi colectivelor sportive sindicale.

Evenimentul cel mai însemnat, subliniat de nerăbdarea şi dragostea elevilor, este şedinţa la care se va premia cea mai inspirată propunere în legătură cu denumirea, steagul şi insigna colectivului.

★

Noua formă de organizare a colectivului sportiv şcolar tinde să devină, prin programul său de activitate, prin perspectivele şi posibilităţile arătate, factorul cel mai important în educarea la elevi a dragostei faţă de şcoală şi de renumele ei (de aici munca organizată şi stăruitoare pentru obţinerea celor mai bune rezultate), a simţului de ordine şi răspundere, întărind solidaritatea şi unitatea dintre elevi şi profesori şi raporturile cu cei dinafara şcolii.

Un astfel de organ viu şi puternic lipsea şcolii. Urmările lui educative, în creşterea laolaltă a fetelor şi a băieţilor — în preajma profesorilor şi a mai marilor lor — va fi cel puţin tot atît de însemnată pentru viaţă pe cît se va dovedi — din alt punct de vedere — ridicarea măiestriei tehnice, arătată pe terenurile de sport.

Prof. ANTON IONESCU
Şcoala medie mixtă nr. 12
Bucureşti

Contribuţii la istoria sportului romînesc

Ciclism în Bucureştiul de altădată

Cel care se oboseşte să cerceteze documentele vremii, apărute cu zeci şi zeci de ani în urmă, poate descoperi date deosebit de interesante despre „mişcarea sportivă" din trecut. Tot astfel, pentru iubitorul de ciclism, clişeele din diferite publicaţii, ca şi cronicile curselor cicliste — scrise în stilul pitoresc şi specific vremii — apărute în presa şi publicaţiile de acum o jumătate de veac şi mai bine, îi oferă o binemeritată răsplată a eforturilor depuse.

Către sfîrşitul veacului trecut, în care se pornise o adevărată avalanşă de import, de vrute şi nevrute, din apus, implicit franţuzismele şi orice modă „en vogue", se construieşte şi în Bucureşti un velodrom. O copie, firească, a velodromurilor din Occident.

Această arenă sportivă, care stîrnise mare vîlvă pe atunci, era situată dincolo de „Capul Podului" (astăzi Piaţa Victoriei), pe porţiunea cuprinsă între Bufet şi Arcul de Triumf. Velodromul, construit de directorul ziarului „Universul", al cărui nume îl şi purta: „Velodromul Luigi Cazzavilan", era făcut din lemn şi măsura 333 metri.

Firește, existenţa pistei de lemn a însemnat un pas înainte în dezvoltarea ciclismului din ţara noastră.

Numai că proprietarul terenului pe care fusese construit velodromul, latifundiarul Dobriceanu, constatînd că s-ar putea face o „afacere" şi pe această cale a început să pună bețe în roate în privinţa folosirii velodromului ridicînd tot felul de pretenţii. In plus, unii ciclişti, rău sfătuiţi, începuseră să aibă serioase pretenţii materiale. Aşa s-a făcut că, un timp, porţile arenei au rămas închise. Dar, la insistenţele celor ce îndrăgiseră sincer sportul cu pedale, cît, mai ales, la intervenţiile protipendadei care, pare-se, era pasionată după duminicalele întreceri pe pista de lemn, activitatea a fost reluată.

Iată cum arăta un ciclist la începutul veacului nostru.

In acea vreme, în unele după-amieze, pe sub castanii de la şosea, învăţau să pedaleze odraslele familiilor înstărite. Nici chiar matroanele care aveau mai multe zeci de primăveri nu se sfiau să urce pe bicicletă, calul de fier cum i se spunea. Moda practicării acestui sport din rîndurile femeilor din elita oraşului o lansaseră faimoasele curtezane, printre care Miţa Biciclista, Lina Magazia şi altele, umblate pe la „Viana" sau Paris.

Apăruseră chiar şi „şcoli unde se învăţa mersul pe bicicletă". Una dintre acestea se afla undeva în apropiere de „Capul Podului", şi aparţinea „profesorului de ciclism" Velescu. Şi treaba se pare că nu mergea tocmai prost. De asemenea, în centrul oraşului, pe bulevard, în apropiere de grădina publică (Cişmigiu), un alt profesor, D. Dumitrescu, improvizase într-o curte mai mare un velodrom în miniatură. Aici, tineri şi tinere învăţau să pedaleze. Acest D. Dumitrescu, unul dintre primii ciclişti de la noi din ţară, făcuse prin anul 1880 primul raid Bucureşti — Rîmnicul Vîlcea şi înapoi pe velociped (bicicletă cu roata din faţă înaltă, de mărimea unui om, cealaltă roată avînd dimensiuni obişnuite), iar apoi un altul, în străinătate, pînă dincolo de Braşov.

Profilul bicicletelor era altul decît cel al sprintenelor biciclete de astăzi. Iar în ceea ce priveşte „liniile" cadrului şi ale ghidoanelor, acestea erau destul de... curioase şi, desigur, astăzi, dacă o asemenea bicicletă, ar apare la startul vreunei competiţii ar stîrni hazul spectatorilor (ca şi echipamentul folosit).

Pe velodromul de lemn aveau loc şi reuniuni internaţionale cu participarea vienezilor F. Gerger, C. Brenner şi Scheibach, a rusului Warşalovski, precum şi a celebrului cuplu italian Pasini şi Tommaselli.

Printre „pistarzii" (cum li se spunea celor care alergau pe velodrom) mai cunoscuţi acum o jumătate şi ceva de veac se numărau I. Marinescu, A. Pucher, A. Stoiculescu, C. Marinescu, Pascal Dumitrescu, Mihai Matei şi alţii. Mulţi, foarte mulţi, dintre cei care au alergat acum o jumătate de veac au trecut de mult în

lumea umbrelor. Printre cei care se află în viaţă şi astăzi este avocatul pensionar Athanasie Stoiculescu, din Rîmnicul Vîlcea, care ne-a fost de real folos în documentarea noastră.

Revistele care publicau cronici cicliste acum o jumătate de veac sînt „Din lumea sporturilor" şi „Sportul Monden". De asemenea, în „La Roumanie", din august 1901, publicaţie care apărea în limba franceză, se găsesc ample reportaje ale curselor pe velodrom.

Mai tîrziu, după 1900, şi fondiştii, cicliştii care iubeau alergările pe şosea, au avut prilejul să-şi dispute întîietatea. Prima ediţie a Turului Franţei (1903) a făcut o vîlvă deosebită şi a creat în scurtă vreme un fel de... modă a tururilor cicliste în diferite ţări. Astfel, înaintea primului război mondial s-a desfăşurat şi la noi un tur ciclist de proporţii mai mici. Este vorba de Circuitul ciclist al Munteniei. Clişeele şi ilustraţiile vremii îţi provoacă un zîmbet amar, dar îţi creează totodată şi un sentiment de sinceră admiraţie pentru pionierii ciclismului de la noi.

Cîţiva pasionaţi ai pedalei, înfruntînd indiferenţa oficialităţilor şi dificultatea de nedescris a drumurilor, parcurgeau sute şi sute de kilometri...

In cursele de fond, unii alergători obişnuiau să-şi bandajeze încheieturile mîinilor şi gleznele. La ghidon sau în spate, purtau o trusă, mai mult un fel de traistă, în care, pe lîngă alimente, mai aveau grijă să ia scule pentru reparaţii, precum şi unele piese de rezervă: un lanţ, o pedală, o anvelopă etc. Şi aceasta pentru că maşinile oficiale care urmăreau cursa (deseori era o singură maşină) se întîmpla de multe ori să rămînă în pană şi să sosească la distanţă mare de ciclişti, noaptea tîrziu sau chiar a doua zi. De maşină atelier sau pentru depanare (maşină frecventă astăzi în cursele de fond) nici pomeneală...

Printre cicliştii vremii, în afară de cei cu stare, se mai găseau şi cîţiva pasionaţi care practicau ciclismul cu preţul unor sacrificii nebănuite. In acest sens este destul de grăitoare sublinierea pe care o face „Ilustraţiunea Romînă" din august 1912, în comentariile asupra uneia din ediţiile Circuitului Munteniei: *„Şi astfel vedem perseverînd cu o voinţă care-i face faţă pe Andrei Athanasiu şi N. Simionescu, care cu SACRIFICII PERSONALE APRECIABILE (sublinierea noastră: n. a.) îşi fac anual o faţă de a termina parcursul din ce în ce mai mare al circuitului"*.

Pentru amatorii de date statistice notăm: s-au înscris 30 de concurenţi, au luat plecarea 23 iar la Turnu Severin, la jumătatea traseului (400 km), mai rămăseseră în cursă 16 ciclişti. Au terminat circuitul 11 concurenţi. Clasamentul a fost

Sosirea unui concurent într-una din ediţiile „Circuitului Munteniei". Se poate lesne observa „marea mulţime" care asista la acest eveniment la „Capul Podului".

următorul: 1. N. Crihălmeanu, 2. Carol Bulfon, 3. Salla Mario, 4. N. Niculescu (Cîmpina), 5 Marin Stoicescu (Piteşti), 6. G. Ionescu (Ploeşti), 7. Luzzi Marvan, 8. Scarlat Oprescu, 9. N. Simionescu, 10. Andrei Athanasiu (Brăila) şi 11. I. Constantinescu.

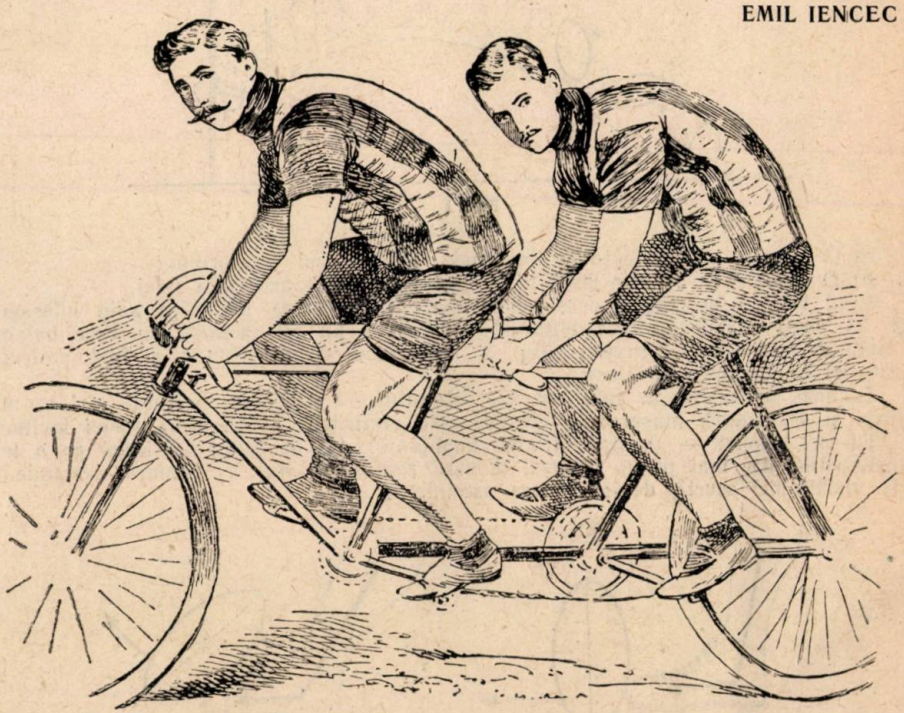
Fără îndoială că fondiştii din acele timpuri nu au cunoscut plăcerea deosebită de a pedala pe o şosea asfaltată nici măcar un singur kilometru, după cum străine le erau cauciucurile uşoare de 300 grame, schimbătorul de viteze, roţile de duraluminiu, bicicletele de numai 9 sau 10 kilograme, utilizate de cicliştii din zilele noastre. Cauciucurile, foarte groase şi grele, se spărgeau destul de des iar înlăturarea unei pane dura multe minute. De-a lungul traseului, şoselele erau pustii; doar ici, colo, cîţiva spectatori ocazionali priveau uluiţi şi cu neînţelegere la „zănatecii" care goneau de zor pe biciclete. Cît despre medii orare, ce să mai vorbim...

De asemenea, „mulţimea" care se obosea să vină la locul sosirii o puteai număra pe degete, după cum se poate vedea din clişeul alăturat. Sosirea în grup, la sprintul final, era o raritate, cicliştii terminînd etapele (sau cursele de o zi) de cele mai multe ori cîte unul şi la mari intervale.

Pe unii dintre cicliştii care au alergat acum 40—45 de ani, i-am întîlnit, în anii din urmă, la startul marilor probe, ca simplii spectatori. Povestindu-ne despre peripeţiile cicliştilor din Bucureştiul de altădată, îşi aminteau de unele aspecte ale acelor vremuri: în loc de aplauze şi flori, de urale sau cuvinte de încurajare, cicliştii, la trecerea prin unele sate, erau întîmpinaţi cu fluierături sau huiduieli, şi nu de puţine ori, copiii, distrîndu-se, aruncau cu pietre după ei...

Aceste cîteva imagini din ciclismul nostru de altădată trebuie să constituie un imbold puternic pentru sportivii de astăzi, de a preţui şi mai mult posibilităţile, din ce în ce mai largi, pe care le au să practice sportul care le este drag.

EMIL IENCEC



Cuplul Pasini—Tommaselli făcea adevărate furori pe pista din Bucureşti. Iată un desen al lor (pe tandem) apărut în „Revista Modernă" din luna octombrie 1897.

Discuţii

Pe marginea articolului „Lovitura aşezată în jocul de rugbi"

Sînt cititor permanent al revistei „Cultură Fizică şi Sport" şi urmăresc în general toate materialele ce apar. Mă interesează însă în special cele de rugbi fiind convins că ceea ce se publică contribuie la fundamentarea teoretică a acestui sport.

In revista „Cultură Fizică şi Sport" nr. 4/1958, remarc în articolul „Lovitura aşezată în jocul de rugbi" autor Artur Vogel, unele date eronate referitoare la zborul balonului.

Astfel, la pag. 242, în al doilea aliniat, se spune:

„O execuţie corectă face ca mingea să plece din vîrful piciorului, avînd în aer o rotire lentă, cauzată de rezistenţa aerului şi — mai ales — de punctul de aplicare a loviturii".

Menţionăm din datele furnizate de studiul dinamicii în aer al balonului — aşa cum rezultă din impulsul ce generează zborul (aplicarea loviturii cu intensitatea respectivă sub centrul de greutate al mingii) — că rotaţia mingii în aer e cauzată numai de punctul de aplicare a loviturii.

Lovind mingea sub centrul ei de greutate, i se imprimă o rotire rapidă dinapoi înainte şi de jos în sus în jurul axei mici transversă pe axa longitudinală.

Privind din lateral zborul unei mingi astfel lovite observăm următoarele mişcări (fig. 1):

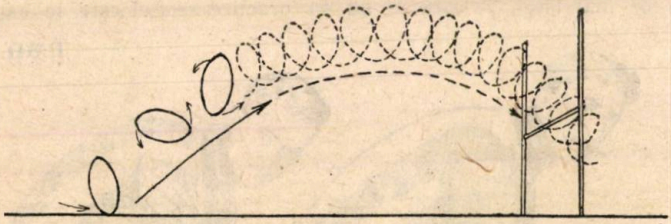


Fig. 1

a) O mişcare pe traiectorie imprimată de piciorul jucătorului;

b) O mişcare de rotaţie proprie a mingii în jurul axei sale mici.

Cînd balonul de rugbi este astfel lovit în regiunea jumătăţii sale inferioare (fig 2), după primul contact bocanc-balon există un alt moment în care balonul se înclină de sus spre înapoi (fig. 3), deoarece vîrful inferior a fost proiectat înainte şi în sus prin lovitură.

Inclinat pe bocanc în felul acesta, balonului — odată cu lovitura — i se mai adaugă şi destinderea masei sale elastice care contribuie la creşterea forţei loviturii.

De aci balonul — urmînd drumul impulsului dat de picior — intră pe o traiectorie curbă dar mai puţin întinsă, la care remarcăm (fig. 4) ramura descendentă K I, vizibil mai scurtă decît ramura ascendentă O K.

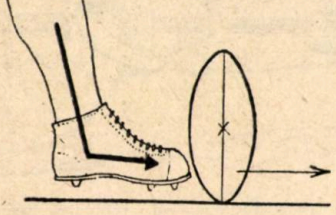


Fig. 2

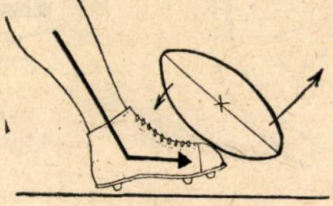


Fig. 3

Această diferență de profil și de lungime dintre cele două ramuri ale traiectoriei balonului de rugbi se datorește următoarelor cauze:

1. *Gravitației*, a cărei influență crește pe măsura scăderii vitezei balonului pe traiectoria sa;

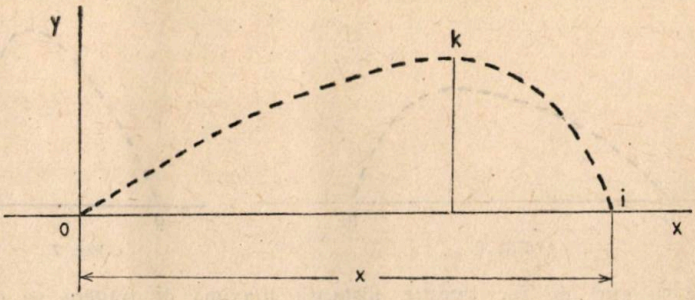


Fig. 4

2. *Rezistenței aerului*, care determină scăderea vitezei balonului;

3. *Rotației mingii în aer*, care din cauza învîrtirii rapide intră în contact cu aerul pe o suprafață mărită, determinînd creșterea rezistenței la înaintare.

Astfel, dacă balonul ar înainta în direcția axei sale longitudinale, forma sa aerodinamică ar face ca suprafața de frecare să fie mai mică (fig. 5 A). Cînd mingea însă are o mișcare de rotație în jurul axei ei mici (fig. 5 B), aerodinamismul mingii scade, iar rezistența aerului crește fiindu-i opusă o suprafață mult mărită față de cea din figura precedentă (A).

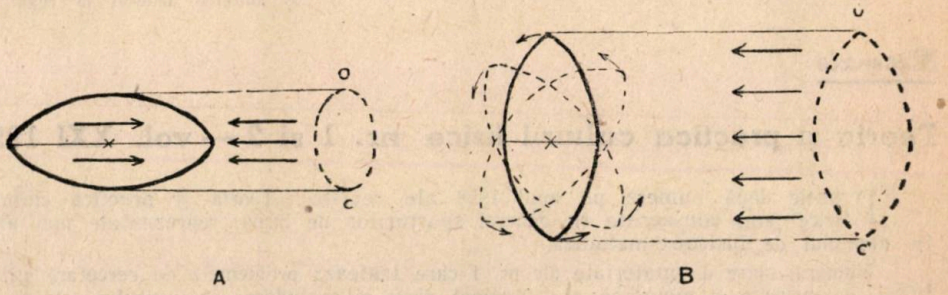


Fig. 5

Referitor la zborul balonului, al treilea aliniat al articolului, pagina 242, „Dacă am lua drept criteriu...", menționează că la mingile așezate ca în fig. 1 din articolul său „mingea se ridică repede și traiectoria sa are minimum de lungime".

Aici noțiunea corectă este aceea că la o astfel de lovitură, *traiectoria este mai puțin întinsă*, adică proiecția traiectoriei pe sol, respectiv *lungimea loviturii*, este mai redusă în raport cu *lungimea traiectoriei* (fig. 6).

Notă: Prin traiectorie se înțelege drumul parcurs de un mobil în aer (în cazul nostru curba punctată O—B din fig. 6) și nicidecum proiecția traiectoriei pe sol (dreapta O—B), aceasta fiind după cum am arătat întinderea traiectoriei. Pot exista traiectorii lungi dar cu întinderi reduse, de exemplu la proiectilul de brand, ori la o lovitură de picior înaltă și scurtă (fig. 7).

În continuarea aceluiași aliniat „Dacă la primul fel de lovitură..." (rîndul 4 de jos) se menționează referitor la fig. 2 din textul articolului că „elanul va fi desigur mai mare căci este nevoie de aplicat și o forță mai mare, traiectoria fiind și ea mai înaltă".

Enunţarea corectă aici este însă aceea că nu traiectoriile cele mai înalte sînt şi cele mai întinse. Valoarea maximă a distanţei pînă la care se va deplasa balonul este în funcţie de poziţia faţă de orizontală a forţei imprimate de piciorul jucătorului asupra balonului, adică de unghiul format de direcţia forţei cu orizontala.

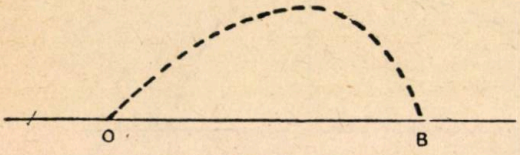


Fig. 6

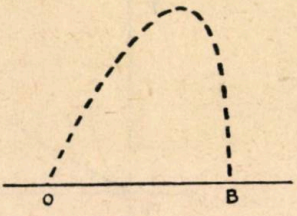


Fig. 7

La tragerile cu guri de foc terestre, distanţa maximă de tragere se obţine la un unghi de aproximativ 50—55°.

In sfîrşit, exprimarea „Pentru o aşezare mai departe de stîlpi, lovirea se face într-un punct şi mai înalt, care însă nu trebuie depăşit" (fig. 3 din textul articolului), este cît se poate de vagă şi de loc cuprinzătoare.

Socotim că aceste corectări aduse articolului vor contribui la o justă interpretare a aspectului ştiinţific al mecanicii loviturii de picior aşezate în rugbi, la fundamentarea pe baze real-obiective a tehnicii acestui joc sportiv.

Prof. NICULAE PĂDUREANU
maestru al sportului, asistent I.C.F.
şi antrenor federal la rugbi

Recenzie

Teoria şi practica culturii fizice nr. 1 şi 2 — vol. XXI 1958

Primele două numere pe anul 1958 ale revistei „Teoria şi practica culturii fizice" sînt consacrate în general sporturilor de iarnă, reprezentate mai ales în capitolul de instruire-metodică.

Numărul mare de materiale ale nr. 1 care tratează problemele de cercetare ştiinţifică, de instruire şi metodică a determinat pînă şi excluderea obişnuitului articol de fond, al cărui spaţiu a fost rezervat articolului candidatului în ştiinţe pedagogice G. P. Bogdanov: „Importanţa tacticii în perfecţionarea măiestriei sportive în probele de schi-fond". Problemele tacticii sînt dezbătute pe baza analizei mijloacelor tactice ale schiorilor fruntaşi P. Kolcin, V. Kuzin, V. Hakulinen, E. Kolehmainen, S. Ernberg. Dintre celelalte materiale consacrate schiului se remarcă articolul docentului D. D. Donskoi „Despre metodica instruirii mersului alternativ în patru timpi".

Schiorul fruntaş N. P. Anikin împărtăşeşte „din experienţa pregătirii sale pentru concursurile internaţionale de schi" iar maestrul sportului V. D. Baranov — „din experienţa participării sale la concursurile internaţionale de schi".

Candidatul în ştiinţe pedagogice S. V. Kaledin se ocupă de problema *„normelor de control în antrenamentul sportiv"*, ajungînd la concluzia că „introducerea normelor de control va juca un rol pozitiv în realizarea practică a principiului pregătirii fizice multilaterale".

Articolul *„Metodica de antrenament a ciclistului în perioada pregătitoare"* (juniori şi femei) de S. M. Minakov, tratează despre pregătirea cicliştilor în perioada 15 noiembrie — 1 mai, perioadă care se subîmparte la rîndul ei în etapa antrenamentului preliminar de iarnă (15 noiembrie — 1 martie) şi etapa antrenamentului fundamental din primăvară (1 martie — 1 mai).

Un material deosebit de interesant şi de mare actualitate este semnat de A. G. Danşin: *„Metodica gimnasticii de producţie în condiţiile lucrului la temperaturi înalte"*.

La rubrica cercetărilor ştiinţifice E. V. Şestakova abordează problema respiraţiei sportivilor, trăgînd concluzia că „la un sportiv bine antrenat nivelul respiraţiei se caracterizează printr-o variabilitate redusă" şi că „nivelul scăzut al respiraţiei, (pe lîngă celelalte modificări funcţionale importante) poate servi drept indice al gradului de antrenament al organismului".

Intr-un alt articol de cercetări ştiinţifice intitulat „Modificarea perioadei latente a reacţiei motrice la înotători sub influenţa antrenamentului" A. A. Semkin apreciază că creşterea gradului de antrenament al înotătorilor este însoţită de scurtarea perioadei latente a reacţiei motrice înainte şi după modificarea valorii de semnalizare a excitanţilor".

Numărul 2 al revistei se găseşte de asemenea „sub puterea iernii". Patru materiale sînt consacrate schiului dintre care unul, al cărui autor este E. A. Grozin tratează despre *„mijloacele pregătirii speciale a schiorului-săritor"*.

In articolul „Tehnica alergării pe turnantă" (patinaj) maestrul sportului E. N. Krasilnikov dezbate o serie de probleme tehnice şi atrage atenţia asupra posibilităţilor de mărire a vitezei de înaintare pe turnantă.

Maestra sportului T. K. Lihaceova semnează articolul „Unele probleme ale tehnicii de executare a figurilor obligatorii" (patinaj artistic) suplinind existenţa unui gol resimţit în acest domeniu.

La rubrica cercetărilor ştiinţifice B. V. Tavartkiladze prezintă articolul: *„Procesele de urmă (vestigiile) în timpul activităţii musculare de intensitate maximă"*. Confruntînd rezultatele cercetărilor sale cu experienţa practicii sportive, autorul ajunge la concluzia că „în lucrul sprinterilor pentru dezvoltarea vitezei trebuie să se recurgă la parcurgerea repetată a unor porţiuni de 60—80 m cu viteză maximă, cu un interval de odihnă de 5—8 minute între porţiuni. (Bineînţeles că durata intervalului trebuie să se modifice în funcţie de clasificare, grad de antrenament, stare generală şi alţi factori)".

Valoroasa rubrică a cercetărilor ştiinţifice mai cuprinde un articol care se referă la o problemă de mare actualitate, mult dezbătută în ultimul timp: *problema practicării boxului de către adolescenţi*. Este vorba de articolul semnat de M. A. Proskuriakova: „Modificarea unor indici fiziologici ai stării funcţionale a sistemului cardiovascular al boxerilor adolescenţi în procesul antrenamentului sportiv". Concluziile judicioase ale autoarei aduc clarificări substanţiale.

La rubrica „consultaţii" este publicat un mic articol (bogat ilustrat) care prezintă un nou strung special pentru ascuţirea patinelor „artistice".

Primele două numere pe anul 1958 ale revistei „Teoria şi practica culturii fizice" cuprind o serie de articole valoroase care înarmează pe teoreticienii şi practicienii culturii fizice cu noi cunoştinţe.

IOAN CHIRILĂ

Cronică

Cu prilejul aniversării unui sfert de veac de la înfiinţarea Secţiei de medicina culturii fizice din cadrul Societăţii Ştiinţelor Medicale din ţara noastră, s-a organizat şi simpozionul naţional de medicină sportivă ale cărui lucrări s-au desfăşurat în zilele de 17—18 aprilie 1958 la Casa Universitarilor din Bucureşti.

Simpozionul s-a bucurat de o largă participare, în cadrul lui fiind prezentate şi lucrări ale medicilor de peste hotare iar parte dintre aceştia au fost prezenţi atît la sărbătorirea celor 25 ani de medicină sportivă, cît şi la lucrările simpozionului.

Tema acestuia „Explorarea funcţională cardiovasculară în practica medico-sportivă", a fost abordată sub două aspecte:

I. Bazele teoretice actuale ale explorării cardiovasculare în practica medico-sportivă.

II. Experienţa aplicării probelor funcţionale cardiovasculare în practica sportivă.

Primul aspect a fost tratat în raportul alcătuit de dr. Em. Viciu şi dr. Anghel Voiculescu — raport ce a constituit baza de discuţii teoretice şi în comunicările de

cercetări ştiinţifice asupra diferitelor aspecte ale explorării cardiovasculare în practica medico-sportivă.

Al II-lea aspect a reflectat partea practică a probelor funcţionale constituind subiectul rapoartelor din ţara noastră şi din străinătate În afară de rapoartele medicilor din ţara noastră, în care se arată experienţa specialiştilor începînd din 1925 şi pînă astăzi (dr. M. Zega, dr. C. Obraşcu, dr. M. Ioanete) şi experienţa Dispensarului central pentru sportivi (dr. R. A. Ludu), s-au prezentat rapoarte din Austria (docent dr. L. Prokop), R. Cehoslovacă (prof. dr. Kràl şi dr. Hornkoff), R.D.G. (dr. Franke) şi R. P. Ungară (dr. Nemessuri).

Tot la acest capitol s-au comunicat numeroase cercetări efectuate de către medicii romîni şi străini. Dintre comunicări remarcăm cercetarea complexă (probe funcţionale, examen E.K.G. şi examen hemodinamic efectuată de colectivul condus de dr. Miron Georgescu), cercetările comparative asupra mai multor probe funcţionale efectuate de colectivele de la Cluj condus de dr. S. Perianu şi cel de la Timişoara condus de dr. C. Ancuşa, rezultatele obţinute prin utilizarea datelor controlului cardiovascular în dirijarea antrenamentului lotului de pentatlon modern — dr. R. Ludu şi antrenor I. Mureşanu.

S-au prezentat de asemenea probe funcţionale cardiovasculare specifice unor ramuri de sport (gimnastica — dr. Crişan şi dr. C. Rauher Molotie — dr. I. Orogan, Fotbal — N. Petrescu, dr. M. Stănescu, chimist L. Clejan, volei — dr. Miron Georgescu) precum şi unele probe funcţionale cardiovasculare originale (proba de distensie a cordului — dr. I. Ştefan şi dr. F. Barcan. Testul cu insulină — dr. V. Pavel şi dr. T. Chiriţă).

Specialiştii străini au fost prezenţi prin cercetările de valoare pe care le-au trimis şi care au fost citite în cadrul simpozionului. Astfel dr. H. Mellerowicz (R.F.G.) a trimis lucrarea „Despre proba privitoare la reglarea şi adaptarea la efort a circulaţiei", dr. A. Venerando (Italia) „Testul randamentului maxim", dr. K. Ferincik (Cehoslovacia) „Importanţa presiunii arteriale diastolice stabilită prin metoda Korotkov, pentru evaluarea probelor funcţionale ale aparatului circulator".

În urma rapoartelor, comunicărilor şi discuţiilor care s-au purtat s-a ajuns la o sistematizare a probelor funcţionale cardiovasculare în funcţie de situaţia în care se găseşte sportivul şi de scopul urmărit prin examinare.

Pentru aprecierea generală a gradului de antrenament a aparatului cardiovascular se consideră că probele funcţionale cu efort standardizat sînt cele mai potrivite. Se recomandă utilizarea probei Martinet şi a probei cu hiperpresiune intratoracică (Flack—Bürger).

Pentru aprecierea gradului de antrenament specific al aparatului cardiovascular se recomandă întrebuinţarea probelor cardiovasculare cu efort specific ramurei de sport respective.

În cazurile cu diagnostic dificil, — sportivii de performanţă înaltă, — studiile ştiinţifice trebuie să utilizeze o investigaţie complexă, care pe lîngă probele funcţionale obişnuite să cuprindă examene electrocardiografice, hemodinamice, roentkinografice precum şi alte tehnici care pot lămuri problemele urmărite.

Toate aceste recomandări au fost incluse în rezoluţia simpozionului ce va fi trimisă comisiei de cardiologie a Federaţiei internaţionale de medicină sportivă pentru a fi discutate şi aprobate.

Atît aniversarea Societăţii medicale de educaţie fizică cît şi simpozionul au constituit o afirmare puternică a specialiştilor noştri, arătînd totodată nivelul înalt pe care l-a atins medicina culturii fizice de la noi din ţară. Specialiştii noştri, bazaţi pe tradiţia şi moştenirea înaintaşilor şi bucurîndu-se de condiţiile oferite de regimul de democraţie populară, efectuează o muncă fructuoasă care contribuie din plin la dezvoltarea ştiinţifică a practicării exerciţiilor fizice în Republica Populară Romînă.

Prof. ELENA COSTICA

Note — Ştiri — Comentarii

Numărul internaţional (februarie 1958) al revistei „Medicina Sportiva", buletinul oficial al Federaţiei Internaţionale de Medicină Sportivă, cuprinde între alte materiale valoroase lucrarea prof. dr. Fl. Ulmeanu, dr. V. Ciobanu, dr. L. Clejan şi dr. Gr. Moldoveanu „Observaţii privind modificările circulatorii la alergătorii de maraton".

Lucrarea, bazată pe îndelungate studii experimentale şi pe o bogată bibliografie, este tipărită în limba franceză şi rezumată în limba italiană. Publicarea ei constituie o dovadă a aprecierii de care se bucură peste hotare medicina sportivă romînească şi reprezentanţii ei.

Aspectele psihologice şi sociale ale catch-ului sînt analizate de Roland Barthes în numărul 39 (martie 1958) al revistei franceze „Education Physique et Sport". Articolul, reprezentînd un extras dintr-o lucrare mai amplă („Mythologies", Editions du Seuil), dezvăluie amănunte interesante ale acestor lupte, pe care le consideră drept un spectacol şi nu un sport, explicînd prin aceasta şi succesul de public pe care-l obţine.

Autorul interpretează forma de desfăşurare a catch-ului american ca pe un aspect al luptei dintre bine şi rău — respectiv dintre un personaj pozitiv şi unul negativ — luptă în care binele triumfă de obicei (cu largul concurs al personajului „negativ" şi al celor care dirijează rezultatele întîlnirilor, n. r.). Catch-ul francez are cu totul altă semnificaţie, spune autorul, ceea ce are el de redat publicului este „construcţia progresivă a unei imagini eminamente morală: aceea a ticălosului perfect", în genul unui personaj din Molière, care admite şi respectă regulile luptei numai în măsura în care îi sînt utile, deci „un om asocial".

Nu putem fi de acord cu aprecierile asupra catch-ului, care oricît de regulamentar s-ar desfăşura (de altfel, autorul susţine că în acest caz nici nu ar mai fi interesant), contravine eticii sportive atît în ceea ce priveşte caracterul său violent, sălbatic, cît şi în ceea ce priveşte folosirea sa ca mijloc de îmbogăţire a celor care organizează astfel de „manifestaţii sportive". De asemenea, este nejustificată considerarea catch-ului drept o luptă dintre bine şi rău (catch-ul neavînd nimic bun!) căci aceasta ar confirma teoriile reacţionare conform cărora sportul este un mijloc de canalizare şi manifestare a instinctelor agresive, teorii antiumane.

La primirea diplomei, profesoarele franceze de educaţie fizică semnează angajamentul că nu se vor mărita în următorii 10 ani. S-a luat această hotărîre întrucît s-a constatat că multe dintre profesoare nu mai exercită profesiunea lor după ce se mărită şi astfel se irosesc banii investiţi în pregătirea lor! (Sport és Tudomány 3/1958).

În revista germană „Leibesübungen" 7/1957 sînt redate rezultatele unor cercetări în legătură cu randamentul învăţării practice şi teoretice. În medie, omul reţine 20% din materialul predat pe cale auditivă, îşi însuşeşte 30% pe cale vizuală — deci vizual şi auditiv împreună 50% — iar dacă practică cele auzite şi văzute îşi însuşeşte 90% din ele.

Din cele de mai sus reiese că problemele de tactică discutate — aşa după cum se obişnuieşte — numai cu 2—3 zile înaintea unui meci de fotbal, baschet, handbal etc., au o valoare redusă, adică jucătorii îşi vor însuşi doar 20—30% (sau poate 50%) din ele, atîta timp cît nu sînt exersate practic.

Gimnastica a devenit unul din rarele sporturi tipic şi strict feminine ....iar dansul constituie baza indispensabilă a acesteia" este titlul unui interesant articol semnat de Jaques Ribaud în revista „I. N. S." nr. 57 (mai — iunie 1958). Autorul este entuziasmat de nivelul înalt atins de gimnastica feminină în ţările de democraţie populară şi — în special — în U.R.S.S. El consideră că în urma apariţiei în competiţii a sovieticilor şi japonezilor gimnastica a progresat foarte mult.

După el, succesul extrem de rapid înregistrat de gimnastica feminină, care a devenit în cîţiva ani unul dintre cele mai importante sporturi — avînd în vedere

numărul ţărilor participante la ultimele concursuri internaţionale — se poate explica prin faptul că ea constituie singurul sport tipic feminin. Dacă la alte sporturi femeile execută tot ceea ce execută şi bărbaţii, obţinînd însă performanţe inferioare faţă de ale acestora, în gimnastică nu vor fi văzuţi niciodată bărbaţii evoluînd la bîrnă sau la paralele inegale sau, chiar dacă ar face-o, nu vor reuşi ceea ce reuşesc femeile pe aceste aparate. Gimnastica cere femeilor graţie, simţul ritmului, frumuseţea gestului, iar — fapt şi mai important — aceste calităţi se dezvoltă prin practicarea ei.

Atît în alegerea sportului celui mai potrivit cît şi în alegerea celor mai bune mijloace pentru dezvoltarea calităţilor cerute de sportul respectiv, părerea autorului este că femeile trebuie să ţină seamă că mijlocul de bază este dansul.

În ultima vreme se discută tot mai mult despre folosirea hipnozei în antrenament ca mijloc de eliminare sau limitare pînă la o formă care să nu dăuneze a stării febrile de start. Se pare că prioritatea în studiul de laborator şi în aplicarea practică revine antrenorului australian de înot Forbes Carlile, fost profesor la Institutul de Biologie din Sidney. Avînd în vedere succesele obţinute de înotătorii australieni, care deţin supremaţia mondială, aplicarea hipnozei de către un antrenor australian a suscitat un viu şi îndreptăţit interes. Desigur însă că interesul nu a fost manifestat numai de către sportivi sau antrenori, ci şi de oamenii de ştiinţă, cu atît mai mult cu cît experimentarea ei presupune vaste cunoştinţe medicale. Acest interes se datoreşte în primul rînd insuficientei cunoaşteri a efectelor hipnozei asupra organismului omenesc şi în al doilea rînd necesităţii de supraveghere a acestui mijloc de tratament care s-a dovedit uneori periculos. De altfel, pericolul nu constă numai în efectul propriu-zis asupra organismului ci şi în posibilitatea de aplicare a hipnozei în scopuri reprobabile, în cazul nostru străine de etica sportivă.

In numerele 2 şi 4/1958 ale revistei maghiare „Sport és Tudomány", au apărut articole în care se expun şi se argumentează păreri favorabile sau defavorabile utilizării hipnozei, ale unor specialişti, medici şi antrenori. Exemplele folosite ne dovedesc că hipnoza a fost utilizată — cu destul succes — în eliminarea aşazisului trac la unii dintre marii artişti, cîntăreţi şi actori.

Cunoscîndu-se importanţa pe care o are o stare de start favorabilă în valorificarea pregătirii fizice, tehnice, tactice şi teoretice, în special în cadrul marilor concursuri, avantajul pe care-l prezintă eliminarea formei negative a stării de start ne apare foarte evident. Tocmai acest avantaj este de altfel unul din motivele pentru care unii antrenori sau sportivi fruntaşi condamnă folosirea hipnozei, indiferent sub ce formă şi din ce motiv, ca fiind contrară adevăratului spirit sportiv. Totuşi nu se poate nega că dacă ea este folosită ca mijloc de tratament în unele afecţiuni ale sistemului nervos, poate fi folosită şi în cazul existenţei unei stări de start intens febrile, paroxistice chiar, aşa cum se întîlneşte la unii sportivi de valoare mondială în cadrul competiţiilor importante. S-a arătat că din punct de vedere medical această stare poate fi considerată ca o afecţiune şi ca atare trebuie tratată — în limita posibilităţilor — chiar şi cu ajutorul hipnozei.

Ţinem să precizăm că nu este vorba de a-l face pe sportiv să concureze hipnotizat, ci numai de a-i corecta — uneori — în timpul antrenamentelor deprinderile tehnice şi — mai ales — de a-l menţine o scurtă perioadă de timp înainte de start sub influenţa hipnozei pentru a-i elimina teama de adversar şi starea febrilă de start.

Concluzia care se impune citind articolele mai sus citate este aceea că folosirea hipnozei se poate face numai sub supravegherea medicului şi cu aprobarea acestuia, numai în scopul ameliorării unor stări psihice defavorabile performanţei, determinată de importanţa unor concursuri, numai la acei sportivi care pot fi astfel trataţi fără a suferi de pe urma hipnozei şi numai în cazul în care nu se poate utiliza o altă formă de ameliorare a stării de start negative (de exemplu distragerea atenţiei de la concursul respectiv, insuflarea încrederii în forţele proprii etc.). Hipnotizarea sportivilor în vederea efectuării unor eforturi superioare limitei normale (corespunzătoare gradului de antrenament), prin eliminarea conştienţei senzaţiei de oboseală fizică, este o acţiune similară utilizării substanţelor denumite curent dopping (actedron, benzedrin, pervitin etc.) şi contravine eticii sportive.

Problema comportă încă multe discuţii între specialişti pînă la lămurirea ei deplină şi — eventual — legiferarea posibilităţii de folosire a hipnozei. Coloanele revistei noastre stau la dispoziţia acelora care prin împărtăşirea cunoştinţelor lor doresc să contribuie la clarificarea acestei probleme disputate.

În numărul 57 (mai — iunie 1958) al revistei franceze „I. N. S.", Ken Doherty, antrenor la Universitatea din Pennsylvania — S.U.A. semnează articolul intitulat „Şcoala sovietică de săritură în înălţime". Analizînd cauzele progresului rapid al atleţilor sovietici în general şi al săritorilor în înălţime în special, el arată că acesta se datoreşte — în mare — unor factori prea puţin luaţi în considerare în unele ţări şi anume: 1. Existenţa unui vast program de pregătire bazat pe o politică cu vederi largi şi de perspectivă; 2. Fundamentarea unor metode şi tehnici mult îmbunătăţite pe un program larg de cercetări ştiinţifice; 3. Existenţa la baza antrenamentului a concepţiei că o înaltă performanţă nu se poate obţine decît printr-o pregătire multilaterală; 4. Fundamentarea tehnicii pe solide principii mecanice.

Comparînd tehnica şi rezultatele obţinute de săritorii sovietici (în speţă Stepanov) cu cele ale celor mai buni săritori ai lumii, fie ei americani sau europeni, Ken Doherty arată că ea este compatibilă cu toate criteriile mecanice ale unei tehnici bune: „elan bun, totdeauna controlat; desprindere dintr-un punct apropiat de ştachetă care impune corpului o ascensiune quasi-verticală; trecere a ştachetei foarte eficace; şi capacitatea de a-şi depăşi clar (net) propria înălţime — factorul cel mai important dintre toţi ceilalţi, din dublul punct de vedere: mecanic şi al performanţei". În ceea ce priveşte problema pantofilor cu talpa îngroşată, el este de părere că grosimea acesteia trebuie precizată, însă nu în aceasta trebuie căutată explicaţia performanţelor obţinute de atleţii sovietici, deoarece este vorba de un accesoriu tehnic care ar putea fi oricînd limitat de un nou regulament *). În încheiere, autorul scrie: „Am face bine să revizuim programul nostru în întregime. Dacă am consimţi la aceasta, am fi nevoiţi să introducem ceva mai mult decît o schimbare..."

*) Articolul lui Ken Doherty a apărut înainte de limitarea grosimii tălpii la 1,3 cm prin modificarea paragrafului 18 din regulament.

Concursuri iniţiate de revista „Cultură Fizică şi Sport"

I.

Între 1 martie—31 decembrie 1958 revista „Cultură Fizică şi Sport" instituie un concurs de lucrări cu teme izvorîte din teoria şi practica culturii fizice.

Scopul acestui concurs este: a) de a îmbogăţi literatura românească de specialitate; b) de a stimula munca de cercetare şi creaţie în domeniul culturii fizice; c) de a stimula discuţii creatoare.

Temele sînt următoarele:

1. Conţinutul şi metodica educaţiei fizice în învăţămîntul elementar.
2. Precizarea noţiunilor de învăţare, însuşire, instruire, antrenament, pregătire, dezvoltare în practica educaţiei fizice.
3. Aspecte din istoria culturii fizice din ţara noastră.
4. Exerciţii pregătitoare pentru însuşirea unui element tehnic într-o ramură de sport.
5. Metode personale de predare a educaţiei fizice şi sportului cu exemplificarea rezultatelor obţinute.
6. Specificul românesc în cultura fizică.

La acest concurs pot participa toţi cei dornici să elucideze problemele abordate. Lucrările prezentate trebuie să fie originale, să nu fi fost încă publicate şi să corespundă condiţiilor concursului.

Pe lîngă aspectele generale ale temei abordate, pe lîngă materialul documentar existent, autorii vor face apel la propria lor experienţă.

Sistematizarea şi lungimea materialului rămîn la aprecierea autorilor. Este recomandabil însă să se respecte următoarele indicaţii în legătură cu planul şi prezentarea lucrărilor:

a) enunţarea problemei care urmează să fie tratată; b) situaţia literaturii de specialitate referitoare la problema respectivă; rezultatele obţinute pînă în prezent şi prezentarea căilor, cercetărilor, experienţelor care au dus la aceste rezultate; c) planul personal utilizat pentru rezolvarea problemei; d) metodele folosite (observaţie, experiment, culegerea de date, note personale în problema respectivă etc.); e) re-

zultatele obţinute ; f) compararea rezultatelor proprii cu cele ale altora ; g) însemnătatea practică a rezultatelor obţinute şi perspectivele pe care le deschide ; h) o scurtă rezumare a celor expuse ; i) materialul bibliografic folosit.

1. Manuscrisul să fie predat redacţiei **bătut** la maşină la două rînduri, cu panglică neagră pe hîrtie albă, numai pe o parte a foii, conţinînd circa 20 pagini.

2. Să fie predate 3 exemplare ; întîiul exemplar bătut la maşină şi două copii citeţe.

3. Să fie indicat locul clişeelor.

4. Să se dea numele şi adresa exactă care să fie scrise pe prima pagină, colţul din dreapta, îndoit şi lipit, care se va desface numai după aprecierea lucrărilor.

Cele mai bune lucrări vor fi premiate în felul următor :

Premiul I	2500 lei
Premiul II	1500 lei
Premiul III	1000 lei
Menţiuni 4 x 500	2000 lei

De asemenea lucrările considerate bune vor fi publicate în paginile revistei, autorii beneficiind de sumele prevăzute în tarifele în vigoare.

Lucrările prezentate la concurs nu se restituie.

Aprecierea lucrărilor şi plata premiilor se vor face pînă la data de 31.III.1959.

Comisia carer va aprecia lucrările prezentate este formată din următorii tovarăşi : Emil Ghibu, dr. Miron Georgescu, Nicu Alexe, Ilie Istrate, Gh. Lichiardopol, Leon Teodorescu, Gh. Mitra.

Lucrările vor fi trimise pe adresa revistei „Cultură Fizică şi Sport", Bucureşti, Str. Vasile Conta nr. 16. De asemenea pentru orice fel de lămuriri cei interesaţi se vor adresa redacţiei revistei.

II.

Revista noastră iniţiază un concurs pentru cel mai bun articol apărut în paginile sale, în perioada 1 ianuarie — 31 decembrie 1958, cu scopul de a stimula colaboratorii şi contribui la îmbunătăţirea conţinutului publicaţiei noastre.

Articolele prezentate trebuie să fie originale, subiectul lor să fie tratat cu competenţă şi să nu fi fost încă publicate.

Manuscrisul va fi prezentat bătut la maşină, în trei exemplare şi să nu depăşească 20 pagini.

Cel mai bun articol va fi premiat cu 1000 lei.

Aprecierea articolelor va fi făcută de colegiul de redacţie.

COLEGIUL DE REDACŢIE

Dr. E. Balogh, Prof. C. I. Bucur, Prof. V. Constandache, Prof. O. Dimitriu, Prof. V. Dumitrescu, Prof. Angela Filip, C. Florescu, Dr. M. Georgescu, Prof. E. Ghibu, Olga Holzer, Prof. I. Istrate, Prof. A. Kummer, Prof. Gh. Mitra, Prof. A. Nicu, Dr. C. Obraşcu, C. Perovici, L. Ropot, O. Schimmel, Prof. Univ. L. Teodorescu, Prof. A. Vrabie, Prof. G. Zugrăvescu.

I. P. 2, c. 2193

NOUA TEHNICĂ A RECORDMANULUI EUROPEAN JIRI SKOBLA

Recordmanul european Jiri Skobla, deținătorul unei medalii de bronz la Jocurile Olimpice de la Melbourne, a fost într-o formă foarte bună în cea de a doua jumătate a lunii august a anului 1957. Astfel, într-un concurs desfășurat la Atena, el a obținut performanța de 18,05 m, iar la campionatele de atletism ale Republicii Cehoslovace a obținut victoria cu o aruncare de 18,01 m, reprezentată în kinograma noastră.

In poziția de bază (foto 1) el se află cu spatele spre direcția de aruncare. Skobla a ajuns în această poziție treptat, plecînd din poziția inițială (cu șoldul stîng spre această direcție). El se sprijină pe piciorul drept, complet întins, pe cel stîng ridicîndu-l treptat. Concomitent cu ridicarea și înclinarea piciorului stîng are loc și înclinarea corpului; umărul drept și greutatea se află mai jos decît umărul stîng. In felul acesta greutatea este în afara cercului. Piciorul drept rămîne întins, poziția fiind asemănătoare cu a unei balanțe (foto 2).

După obținerea unei poziții echilibrate, piciorul stîng coboară; totodată începe și îndoirea din genunchi a piciorului drept și spatele se rotunjește, aruncătorul se ghemuiește, avînd bazinul orientat în sens opus azvîrlirii, iar greutatea se află în poziția cea mai joasă (foto 3—4). Aici Skobla mai are rezerve: aruncătorii cu performanțe de valoare pe plan mondial folosesc poziții și mai joase. Foto 5 arată începerea elanului: piciorul stîng ajută deplasarea bazinului în direcția azvîrlirii, făcînd o deplasare mare, ceea ce se observă în special în foto 6 și 7, iar piciorul drept se întinde energic, ușurînd accelerarea mișcării întregului corp. Brațul stîng, îndoit, se apropie mai mult de corp care începe să se ridice. Acum, totul depinde de felul cum acționează piciorul drept, astfel ca printr-o deplasare rapidă „sub corp" să nu permită coborîrea acestuia și prin aceasta și a umărului cu greutatea. Deplasarea piciorului drept este mai degrabă o alunecare decît o săritură.

In foto 8 se vede „săritura". Piciorul stîng trebuie să lucreze tot atît de repede ca și dreptul și să atingă pămîntul în timpul cel mai scurt posibil în urma celui drept, sau eventual odată cu el. Doar în felul acesta aruncătorul are posibilitatea de a lega aruncarea propriu-zisă de „săritură" și de a utiliza integral detenta, de altfel apreciabilă, a ambelor sale picioare. Tălpile, în special cea a piciorului drept, încep să se răsucească în sensul aruncării, brațul stîng începe să se încordeze și să se ridice.

Foto 9 este importantă din punct de vedere al aprecierii stabilității poziției. Picioarele se află acum pe pămînt, iar corpul începe rotația. Greutatea se află exact deasupra piciorului drept, ceea ce înseamnă că picioarele ajută la ridicarea greutății.

In foto 10 vedem începerea impulsului principal asupra greutății. Brațul stîng coboară brusc trăgînd după el, în jos și pe spate, umărul stîng, eliberînd astfel calea spre înainte a greutății. Greutatea corpului se transferă în mare parte pe piciorul stîng, care executînd o puternică blocare se întinde de abia la desprinderea celui drept. Cotul drept se ridică treptat; mișcarea brațului și a umărului stîng spre înapoi se termină în momentul în care atletul rotește corpul în sensul aruncării. Brațul stîng, îndoit, se lipește de corp și ajută la blocarea părții stîngi (foto 11—13). Mișcarea umărului stîng se răsfrînge în mișcarea celui drept, asemănător unei balanțe: coborîrea umărului stîng determină ridicarea celui drept.

Foto 11 arată împingerea piciorului drept și înaintarea corpului. Greutatea se ridică și obține o viteză mare prin îndreptarea piciorului (foto 12). Greutatea se desprinde de umăr, asupra ei începînd să acționeze brațul drept. Ea primește un puternic impuls de viteză prin întinderea brațului și zvîcnirea mîinii; aceasta este caracteristica lui Skobla: marea sa forță îi permite să depună o însemnată cantitate de energie în ultimul impuls al brațului.

Poziția înaltă a cotului determină o împingere bună și toată forța se concentrează asupra greutății (foto 12—13). Restul imaginilor prezintă ultimele mișcări ale aruncătorului: amortizarea inerției pentru a împiedica depășirea prin „schimbul" de picioare și coborîrea centrului de greutate. In această privință Skobla lucrează bine cu piciorul stîng pe care-l ridică mult.

Analiza kinogramei ne arată posibilitățile de a progresa ale lui Skobla în urma schimbării tehnicii sale de aruncare.

Foto: *J. Tyly*
Comentariu: *Vaclav Vomacka*

COPERTA I: *Viorica Kelemen executînd o săritură în echer contra trambulinei la un antrenament.*

Redacția: București, Str. Vasile Conta nr. 16. Telefon 1.79.70
Administrația: Str. Elie Radu nr. 5, Telefon: 4.20.73. Costul unui abonament pe un an lei 36.

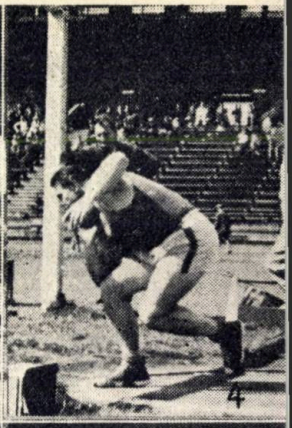
3 LEI

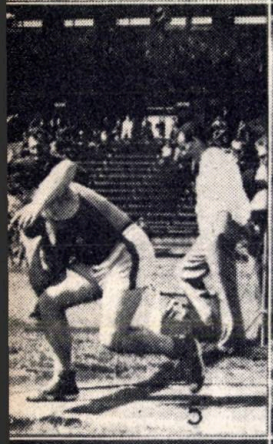
NOUA TEHNICĂ A RECORDMANULUI EUROPEAN JIRI SKOBLA

1

2

3


4


5

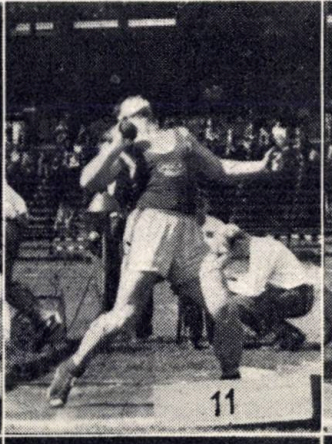
6

7

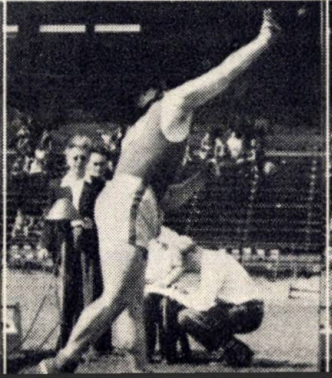
8

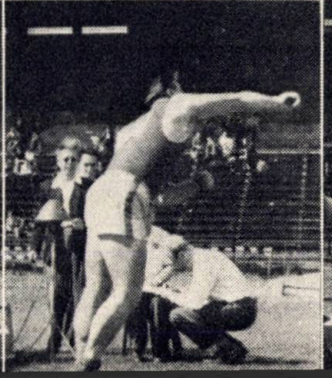
9

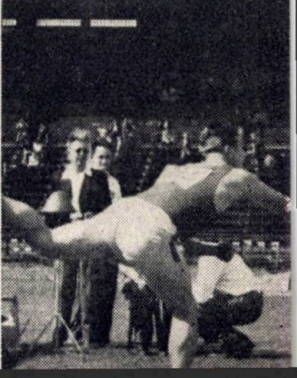
10


11

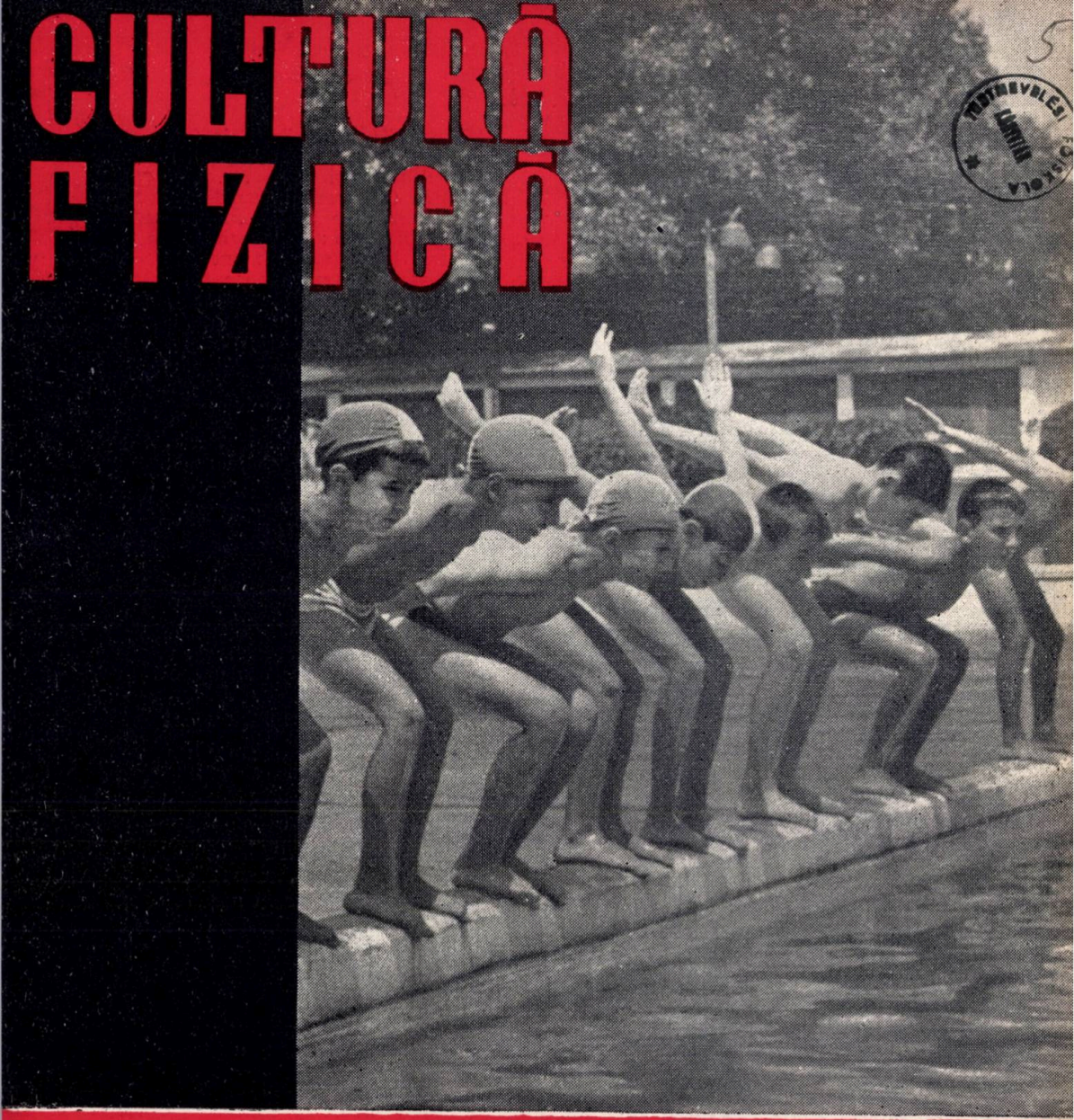
12







CULTURĂ FIZICĂ



ŞI SPORT

8

1958

CUPRINS

*** 23 August — cea mai însemnată sărbătoare națională a poporului nostru 449

C. MIHAI : Probleme actuale ale activității sportive la sate 451

I. DRĂGAN : Observații privind influența înotului de performanță asupra organismului tinerelor fete (I) 453

L. TAUS : Să dăm încălzirii în atletism importanța pe care o merită. 459

M. I. NABATNIKOVA : Antrenamentul înotătorilor australieni în ajunul celei de a XVI-a ediții a Jocurilor Olimpice 464

K. WITTENBERGER : Sărituri în apă (IV) 469

N. PĂDUREANU : Contribuții la îmbunătățirea atacului mijlocașilor în jocul de rugbi 472

I. ȘTEFAN : Concursul internațional de tenis de cîmp al R.P.R. . . 477

A. PROTOPOPESCU : Categoriile de junioare ridică noi probleme antrenorilor și profesorilor de gimnastică 480

FL. FRĂZZEI : Excursie în Masivul Retezat 488

V. ROȘALA : Despre folosul mișcării la cei mici 495

G. RÖBLITZ : In legătură cu noțiunile „cultură fizică", „educație fizică" și „sport" 498

A. VOGEL : Primele jocuri de rugbi în Romînia 502

Cronică 505

СОДЕРЖАНИЕ

*** 23 Августа — Важнейший национальный праздник в истории нашего народа 449

К. МИХАЙ : Насущные вопросы в спортивной деятельности в селах 451

И. ДРАГАН : Замечания относительно влияния плавания на организм молодых девушек (I) . 453

Л. ТАУС : Придать разминке в легкой атлетике значение которого она заслуживает 459

М. И. НАБАТНИКОВКА : Тренировка пловцов Австралии накануне XVI Олимпийских игр. . 464

К. ВИТТЕНБЕРГЕР : Прыжки в воду (IV) 469

Н. ПАДУРЯНУ : Относительно улучшения игры полузащитников при нападении в рэгби 472

И. ШТЕФАН : Международное Соревнование по теннису в Р.Н.Р. 477

А. ПРОТОПОПЕСКУ : Юношеские разряды поднимают новые вопросы среди тренеров и преподавателей гимнастики 480

ФЛ. ФРАЦЕЙ : Екскурсия на масив Ретезат 488

В. РОШАЛА : О пользе движения у маленких 495

Г. РЕБЛИЦ : В связи с понятиями „физическая культура", „физическое воспитание", „спорт" . . 498

А. ФОГЕЛ : Первые игры в регби в Румынии 502

Хроника 505

SOMMAIRE

*** 23 Août — la fête nationale la plus importante de l'histoire de notre peuple 449

C. MIHAI : Problèmes actuels de l'activité sportive dans les villages 451

I. DRĂGAN : Observations sur l'influence de la natation de performance sur l'organisme des jeunes filles (I) 453

L. TAUS : Donnons à l'échauffement en athlétisme l'importance qui lui est due 459

M. I. NABATNIKOVA : L'entraînement des nageurs australiens à la veille de la XVI-ème édition des Jeux Olympiques 464

K. WITTENBERGER : Plongeons (IV) 469

N. PĂDUREANU : Contributions à l'amélioration du jeu d'attaque des demis au rugby 472

I. ȘTEFAN : Le concours international de tennis de la R.P.R. . . 477

A. PROTOPOPESCOU : Les catégories de juniors (jeunes filles) soulèvent de nouveaux problèmes devant les entraîneurs et les professeurs de gymnastique . . . 480

FL. FRĂZZEI : Excursions dans le massif du Retezat 488

V. ROȘALA : L'utilité du mouvement chez les petits 495

G. RÖBLITZ : Sur les notions „culture physique", éducation physique" et „sport" 498

A. VOGEL : Les premiers matches de rugby en Roumanie 502

Chronique 505

Proletari din toate țările, uniți-vă!

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL UNIUNII DE CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA POPULARĂ ROMÎNĂ

ANUL XI **APARE LUNAR** **Nr. 8 — 1958**

23 August — cea mai însemnată sărbătoare națională a poporului nostru

Se apropie ziua cînd în urmă cu patrusprezece ani, folosind condițiile favorabile create de victorioasa înaintare a Armatei Sovietice, Partidul Comunist Romîn, mobilizînd elementele patriotice, a condus acțiunea forțelor populare și a răsturnat dictatura militaro-fascistă. După triumful insurecției populare, alăturîndu-se glorioaselor oști sovietice, din inițiativa P.C.R. Armata Romînă s-a angajat în lupta împotriva fascismului luptînd cot la cot cu unitățile sovietice pentru zdrobirea definitivă a armatelor hitleriste.

Aniversarea zilei de 23 August cea mai glorioasă pagină din istoria poporului nostru prilejuiește manifestarea recunoștinței față de Uniunea Sovietică și eroicii săi ostași care au luptat pentru eliberarea patriei noastre.

23 August — cea mai însemnată sărbătoare națională în istoria patriei noastre a determinat adînci prefaceri, a creat condiții pentru lichidarea ca clasă a moșierimii și capitaliștilor, condiții pentru cucerirea întregii puteri politice și economice de către clasa muncitoare și trecerea la construirea socialismului.

Marile transformări revoluționare înfăptuite după eliberare au făcut posibilă înfăptuirea politicii de industrializare socialistă, chezășia lichidării înapoierii economice moștenite de la burghezie.

Odată cu succesele importante în dezvoltarea industriei socialiste, în realizarea planului de electrificare a țării, se trece la înfăptuirea transformării socialiste a agriculturii. Astăzi mai mult de jumătate din numărul total al familiilor de țărani muncitori fac parte din sectorul socialist al agriculturii.

Traducerea în viață a hotărîrilor Congresului al II-lea al P.M.R. au dus la creșterea productivității muncii făcînd posibilă îmbunătățirea sistemului de salarizare, desființarea cotelor obligatorii la majoritatea produselor agricole, satisfacerea nevoilor oamenilor muncii în mai mare măsură.

Printre realizările pe care poporul nostru le trece în revistă cu îndreptățită mîndrie patriotică cu prilejul acestei aniversări sînt și succesele obținute în domeniul științei și culturii.

Pe acest drum, reorganizarea mișcării de cultură fizică și sport în urma Hotărîrii C.C. al P.M.R. și a Consiliului de Miniștri din 2 iulie 1957 vine să adauge noi și importante contribuții la viața social-culturală a țării noastre.

U.C.F.S., organul unic de îndrumare și organizare a activității de cultură fizică și sport, numără în prima jumătate a anului, cînd organizarea colectivelor sportive este încă în curs, aproape 1.300.000 membri. Fără a neglija continua dezvoltare a

sportului de performanţă, problema colectivelor sportive şi prin aceasta a sportului de masă cu atît de variatele sale aspecte cum ar fi, de pildă, activitatea de educaţie fizică la vîrsta fragedă sau la vîrsta înaintată, a gimnasticii de producţie, a amenajării de baze sportive simple, au trecut pe prim plan. Reducerea de preţuri la unele articole şi materiale de sport, luna construcţiilor şi amenajărilor sportive, organizarea unor dezbateri largi privind activitatea maselor, vin în sprijinul răspîndirii sportului în rîndul maselor.

★

Consecventa politică de pace dusă de partidul şi guvernul nostru, a făcut ca ţara noastră să devină unul din factorii activi ai forţelor mereu crescînde ale socialismului şi păcii. Ea îsi aduce aportul în mod activ la întărirea comunităţii ţărilor socialiste în frunte cu U.R.S.S.

Politicii de coexistenţă paşnică ce o promovează lagărul socialist i se opune atitudinea agresivă a cercurilor imperialiste care caută să menţină continuu un climat de încordare internaţională.

Conştient de forţa sa, sub conducerea înţeleaptă a partidului clasei muncitoare şi avînd prieteni credincioşi în ţările socialiste frăţeşti în frunte cu marea Uniune Sovietică, poporul romîn este ferm decis să-şi apere marile cuceriri, care i-au deschis calea spre o viaţă liberă şi fericită.

Probleme actuale ale activității sportive la sate

CONSTANTIN MIHAI
Șeful secției organizatorice a U.C.F.S.

Toată lumea știe că în anii regimului de democrație populară aspectul general al satului nostru s-a schimbat radical, că au survenit transformări politico-sociale importante, că nivelul cultural al țărănimii muncitoare a crescut enorm față de trecut. Pe linia organizării concursurilor sportive s-au înregistrat succese ce altădată păreau de domeniul fanteziei, care au contribuit la dezvoltarea fizică și la educarea moral-patriotică a tinerilor săteni.

Enunțarea simplă a cifrelor: în anul 1952 — 541 colective cu activitate sportivă organizată și cu participare efectivă la campionate de casă, spartachiade și campionate republicane, în anul 1954 — 2.346, iar în prezent 3.920; 41.773 de membri în anul 1952 și 406.000 membri ai U.C.F.S. în mediul sătesc în anul 1958, 9.951 terenuri și baze sportive simple în 1958, demonstrează că activitatea sportivă la sate a înregistrat un mare salt cantitativ și calitativ într-un timp relativ scurt.

Metodele folosite de organizațiile noastre sportive au avut ca bază de plecare hotărîrile partidului din 26 iunie 1949 și 2 iulie 1957, datorită cărora latura organizatorico-tehnică a fost în bună parte soluționată.

In condițiile primilor ani de existență a regimului democrat-popular, munca a fost orientată spre rezolvarea cu precădere a problemei întrecerilor sportive propriu-zise, neglijîndu-se unele aspecte de bază, situație care se repercutează negativ în prezent.

In primul rînd nu au fost pregătite și instruite cadre tehnice care să posede suficiente cunoștințe de anatomie, fiziologie etc. cel puțin în măsura de a pune de acord profilul exercițiilor fizice necesare săteanului cu motricitatea suficient de dezvoltată în condițiile traiului și muncii la sat.

In al doilea rînd nu s-a ținut seamă de faptul (decît în cazuri izolate, ca la Rădăuți de pildă, unde s-a organizat un mare festival sătesc) că țărănimii muncitoare îi e necesară mai multă destindere, voioșie. Pentru aceasta activitatea sportivă trebuia organizată în primul rînd cu caracter recreativ-distractiv și abia după aceea să se treacă la obișnuirea sătenilor cu caracterul oficial al competițiilor.

Latura educativ-propagandistică a fost în mai mare măsură neglijată. Bibliotecile sătești nu se pot lăuda că ar dispune de materialul propagandistic necesar în domeniul sportului. Nu e de mirare deci că unii tineri săteni participă uneori la întrecere numai fiindcă au fost „mobilizați" de U.T.M. sau U.C.F.S., necunoscînd influența binefăcătoare a practicării educației fizice asupra sănătății lor și a colectivității din care fac parte.

C.C.F.S. a creat instructori cu un minimum de cunoștințe tehnico-organizatorice în școlile de la Toplița și Rotunda, care de regulă nu au fost recrutați dintre tinerii cei mai legați de sat, astfel că pe parcurs, marea lor majoritate au dispărut din activitate.

Unele sfaturi populare nu au acordat sprijin colectivelor sportive pentru amenajarea bazelor sportive. La Dărăbani, regiunea Suceava, de pildă, (centru de raion) nu există nici o bază sportivă și dacă ținem seama că acesta este un raion pur agricol, ne putem da seama de situația din comune și sate, unde deseori sportul e neglijat de sfatul popular.

Trebuie să plecăm însă de la ideea că dacă este importantă analiza a ceea ce a fost cu atît mai importantă este cristalizarea a ceea ce avem de făcut. Faptele dovedesc existența unui trainic sprijin material și moral din partea partidului și guvernului. Trebuie să știm însă să folosim acest sprijin. Unii activiști ai consiliilor raionale U.C.F.S. sau ai colectivelor sportive consideră deosebit de însemnată în

munca lor la sate, numai obţinerea unei cifre impresionante de participanţi la Spartachiada tineretului şi nu angrenarea efectivă a ţăranilor muncitori într-un proces organizat de practicare a exerciţiilor fizice, de formare a unor deprinderi motrice superioare, de educare a lor în spiritul disciplinei.

Acţiunile U.C.F.S. în ceea ce priveşte sportul la sate urmăresc scopuri precise: ridicarea unor regiuni rămase în urmă, dezvoltarea unor sporturi specifice, valorificarea şi crearea unei tradiţii etc.

Astfel, în acest an, Consiliul general U.C.F.S. a luat măsuri să se desfăşoare un concurs „bilanţ" în care ideea principală este întrecerea multilaterală între colectivele sportive de la sate. Cîştigătorii întrecerii (în număr foarte mare) vor fi premiaţi cu echipamente şi materiale sportive.

In scopul îmbunătăţirii activităţii în unele regiuni din Moldova (rămase în urmă), s-a organizat Cupa Moldovei în care acţiunile sportive trebuie să fie îmbinate cu acţiuni culturale, dînd astfel aspect sărbătoresc întrecerilor.

In afară de aceasta, campionatele de casă ale colectivelor sportive vor asigura o permanentă pregătire şi desfăşurare a unor întreceri pentru sătenii de toate vîrstele.

Ca primă măsură pentru îndrumarea activităţii sportive s-au organizat de către U.C.F.S., în colaborare cu Ministerul Invăţămîntului şi Culturii, cursuri pentru învăţătorii de la sate, care predau şi educaţia fizică şi care la înapoiere vor trebui să ajute efectiv colectivul sportiv sătesc. Cursurile acestea nu au loc numai pentru a ajuta şcolile, ci în aceeaşi măsură şi colectivul sportiv. Consiliile raionale U.C.F.S. trebuie să ţină seama de acest lucru.

Este complet greşit însă a pune în practică numai şi numai ceea ce stabileşte organul central ca acţiuni sportive la sate. Indrumările şi ajutorul pe care îl pot da profesorii de educaţie fizică şi instruirea lunară a consiliilor colectivelor sportive pot orienta activitatea în direcţia organizării permanente a unei activităţi pornite din iniţiativă locală, acţiunile iniţiate de centru fiind doar baza activităţii oficiale.

Deosebit de important este ca în etapa actuală să se treacă la organizarea colectivului sportiv pe sat. Aceasta ar exclude dintr-o dată posibilitatea neglijării activităţii sportive în unele sate în care consiliile colectivelor sportive îşi au sediile, de regulă, pe lîngă căminul cultural din centrul de comună sau pe lîngă un G.A.S. sau S.M.T. Ar exclude de asemenea posibilitatea centralizării fondurilor la centrul de comună, fonduri care uneori sînt cheltuite doar pentru echipa de fotbal şi ar cointeresa satul într-o contribuţie organizatorică şi materială mai substanţială.

Inceputul organizării colectivului sportiv pe sat l-au făcut în proporţii remarcabile regiunile Iaşi şi Timişoara. Va trebui însă ca şi celelalte regiuni să le urmeze exemplul.

In noile condiţii organizaţiile noastre de bază — colectivele sportive — trebuie să devină puternice, să aibă o bază materială în care cotizaţia membrilor să constituie ponderea, însă fără a neglija factorii exteriori a căror contribuţie poate fi uneori deosebit de preţioasă. Trebuie astfel urmărit ca U.R.C.C. să respecte dispoziţia Centrocoop ca 15% din fondul cultural să fie afectat prin consiliile raionale U.C.F.S. colectivelor sătesti; unităţile cooperatiste, G.A.S.-urile şi S.M.T.-urile să aloce fonduri pentru sport.

In organizarea activităţii sportive la sate nu trebuie să se uite nici un moment de îndrumarea şi sprijinul pe care trebuie să-l ceară colectivul sportiv organizaţiei de partid locale şi U.T.M.-ului, care are un rol deosebit de important în educarea şi mobilizarea tineretului sătesc la participarea în cît mai multe întreceri.

Impreună cu organele locale, consiliile colectivelor sportive trebuie să rezolve problema terenurilor de sport acolo unde li s-a dat altă destinaţie. Sfaturilor populare locale trebuie să li se arate că amenajarea unui teren de sport nu înseamnă pierdere, ci dimpotrivă, întrucît întărirea sănătăţii generaţiei în creştere, educarea în spiritul disciplinei sportive, distragerea sătenilor de la practici învechite, nu pot fi decît sprijin în munca de transformare socialistă a agriculturii.

Activul de bază al consiliilor raionale U.C.F.S. are datoria de a fi mai mult în mijlocul sătenilor, de a-i îndruma, de a-i ajuta permanent în aşa fel, încît colectivul sportiv sătesc să devină (pe lîngă cele din fabrici şi uzine) adevărata bază organizatorică a Uniunii de Cultură Fizică şi Sport.

Observații privind influența înotului de performanță asupra organismului tinerelor fete

(I)

Dr. ION DRĂGAN
Medic specialist
Dispensarul central
pentru sportivi

Numărul mare de recorduri mondiale înregistrate în ultimul timp în domeniul natației feminine — realizate mai ales de școala australiană și într-o măsură mai mică de cea olandeză — au readus în actualitate problema înotului de performanță și a influenței sale asupra organismului tinerelor fete, noțiune integrată într-o sferă mai largă „femeia și sportul". Performanțele la înot, la femei, își găsesc o fundamentare teoretică bine pusă la punct, constînd din progresele tehnice realizate în problemele antrenamentului (aplicarea cu curaj a principiului specializării timpurii a tinerelor fete), creșterea bazei materiale a natației, ilustrată prin numărul mare de piscine accesibile tineretului etc.

Nu trebuie ignorat faptul că trecerea la noile condiții tehnico-metodice în antrenamentul înotătoarelor a suscitat un interes deosebit — în parte explicabil prin lipsa unei documentări de specialitate — tradus în practică printr-un bogat și variat material de cercetare, în care unii autori își manifestă dezaprobarea față de noile metode de antrenament aplicate tinerelor fete, analizînd de cele mai multe ori teoretic riscurile și urmările pe care le vedeau pentru organism, iar alții — mai puțini la număr însă mai temerari — au îmbrățișat dintr-un început noile metode de antrenament. Practica curentă din ultimii ani pare a înclina balanța în favoarea lor, lăsînd numai un mic nor de îndoială pe care viitorul își va pune diagnosticul de precizie.

Fără a insista asupra metodelor — extrem de numeroase — în care diverși autori își exprimă aprobarea sau circumspecția asupra supunerii tinerelor fete la antrenamente de înot de intensitate (lucrări foarte interesante ale autorilor sovietici, germani sau cehoslovaci) socotim demnă de reținut contribuția adusă la această problemă de serviciul medical al Complexului sportiv „Floreasca — Dante Gherman" care printr-o lucrare foarte documentată asupra unui grup de tinere înotătoare urmărit timp de 5 ani, a ajuns la rezultate foarte interesante traduse prin creșterea măiestriei sportive, a stării de sănătate și a unei bune dezvoltări morfo-funcționale, fapt ce a permis extinderea cu curaj a specializării timpurii în natația noastră.

După această succintă trecere în revistă asupra natației feminine și a elementelor ce au determinat saltul ei valoric din ultimii ani, ne propunem a face descrierea influenței propriu-zise pe care o exercită înotul de performanță asupra organismului tinerelor fete, sistematizată pe aparate și organe în legătură cu funcția fiecăruia în ansamblul organismului sportiv.

Cercetarea noastră se referă la 527 fete înotătoare, avînd un stagiu minim de 2—3 ani în natație și cuprinde următoarele probleme:

1. Talia; 2. Greutatea; 3. Perimetrele; 4. Pulsul; 5. Tensiunea arterială; 6. Timpul de circulație și oximetria; 7. Aparatul respirator; 8. Dinamometria; 9. Modificări sanguine (formula sanguină; clorurul de sodiu, calciu, potasiu, glicemia, probe de disproteinemie); 10. Aparatul urinar; 11. Pubertatea și înotul de performanță; 12. Ciclul menstrual și activitatea de natație; 13. Aparatul ocular și auditiv; 14. Probleme speciale (temperatura apei și înotătoarea; specializarea timpurie).

Începem cu studiul indicilor dezvoltării fizice.

I. Talia

Valorile ridicate ale acestui indice caracterizează pe tinerele fete care practică natația. Cercetarea noastră se referă la 3628 copii investigați la centrele de natație pentru copii de la bazinul „Dante Gherman" din vara anului 1957. Rezul-

tatele arată că pînă la vîrsta de 11 ani fetele sînt superioare băieţilor la acest indice — lucru cunoscut din fiziologia clasică — pubertatea fiind aceea care începe a inversa aceste raporturi. Făcînd un studiu comparativ al dezvoltării taliei tinerelor înotătoare cu grupe şcolare care nu practică activitate sportivă, ba chiar cu cele ce practică alte discipline sportive (gimnastică, schi) se constată net superioritatea taliei tinerelor înotătoare faţă de celelalte fete amintite.

Pentru a ilustra şi mai bine aceste considerente, redăm în tabelul alăturat şi cifrele medii de dezvoltare a fetelor din R.P.R. între 11 şi 16 ani.

Cifre medii (Inst. Parhon)	Talia şcolăriţelor nesportive Cercetare proprie pe 1592 fete	Inotătoare Cercetare proprie pe 527 înotătoare
11 ani 132,2	140,3	143,1
12 „ 137,3	146,4	149,9
13 „ 142	152,2	155,1
14 „ 147,4	156,4	157,1
15 „ 151,3	155,6	163
16 „ 153,4	157,1	162,1

In marea majoritate creşterea acestor indici la tinerele fete se face într-un puseu acut puberal, practicarea înotului jucînd numai rolul unui factor favorizant al acestui element în complexul de modificări neurohormonale ce se petrec în organism cu ocazia acestui eveniment.

II. Greutatea

Cercetarea acestui indice s-a făcut pe 3628 copii.

Notăm şi la acest indice cifre superioare „mediei" şcolăriţelor nesportive (care nu practică natatia) cu deosebirea că de la 17 ani aceste cifre încep a se identifica: de altfel creşterea ponderală merge paralel cu cea staturală (pînă la 11—12 ani fetele prezintă o pondere superioară băieţilor de aceeaşi vîrstă). Neavînd în plus nimic de adăugat asupra acestui indice, redăm mai jos tabelele comparative.

Greutatea medie a fetelor (Inst. Parhon)	Şcolăriţe nesportive Statistică proprie pe 1592 fete	Inotătoare Statistică proprie pe 527 cazuri
11 ani 28,7 kg	36	37,2
12 „ 30,8 „	34,5	42,1
13 „ 34,6 „	42,9	45,3
14 „ 38,8 „	49,7	50,1
15 „ 43,3 „	52	53,9
16 „ 46,8 „	52,8	59,7

Ca o observaţie de ordin general remarcăm că cifrele găsite de noi sînt superioare statisticii Institutului Parhon atît pentru talie cît şi pentru greutate.

III. Perimetrele

Trecînd peste perimetrele membrelor, în mod logic superioare fetelor de aceeaşi vîrstă care nu sînt supuse unui antrenament ca cel de înot, ne vom opri puţin asupra perimetrelor toracice şi în legătură cu aceasta şi asupra elasticităţii cutiei tora-

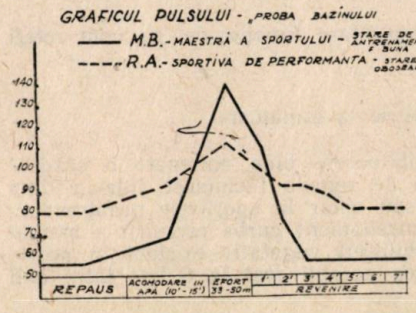
cice. Practicarea înotului de la vîrstă fragedă, datorită solicitării mari a aparatului cardiorespirator, determină o mărire a acestor perimetre și implicit a elasticității toracice. Cu timpul acest indice împreună cu cel al spirometriei poate fi apreciat ca indice al gradului de antrenament. Trebuie să semnalăm totuși că un număr de tinere fete prezentînd vicii osteoarticulare (spate plan, scolioze — cu insuficiențe toracice secundare —) prin practicarea unilaterală a înotului n-au reușit să-și amelioreze aceste vicii, ba chiar de la o anumită vîrstă au marcat o accentuare a acestora. Acest fapt probează că practicarea unilaterală a activității de cultură fizică și sport nu duce la o dezvoltare armonioasă și nici la corectarea unor vicii preexistente. Această observație pune în discuție noțiunea sportului de performanță și a viciilor de dezvoltare fizică. Cercetarea perimetrelor și elasticității toracice a fost urmărită pe un grup de 52 fete între anii 1953—1958, iar ca termen de comparație a fost folosit lotul de 1592 fete investigate în vara anului 1957 la bazinul „Dante Gherman".

IV. Pulsul

In privința pulsului nu sînt prea multe de semnalat. Ca un indice de mare plasticitate care se adaptează antrenamentului fizic, acest indice îl găsim de la valori corespunzătoare vîrstei, adaptîndu-se de-a lungul anilor procesului de instruire tehnică a înotătoarei. Astfel că tinerele înotătoare care practică acest sport de cel puțin 2—3 ani prezintă în repaus valori corespunzătoare bradicardiei întîlnite la sportivele de performanță în general (56—64 pe minut). Tot ca o consecință a stării de antrenament acest indice ajunge să sufere modificări mai mici în legătură cu lecția de antrenament ca rezultat al unei bune adaptări în timp la efortul de înot. In practică acest indice suferă modificări mai mari în înotul pe distanțe scurte ca rezultat al solicitării mari cardiace, pe cînd în înotul de fond („Cursa de mare fond pe Dunăre") acest indice atinge valori mai mici (pînă la 120 pe minut); astfel după proba de o sută de metri pulsul se poate ridica pînă la 200 pulsații pe minut, revenirea fiind aceea care dă verdictul asupra stării de adaptare cardiovasculară la efort.

Labilitatea acestui indice a suscitat pe unii autori să folosească pulsul în diverse probe funcționale capabile să ne dea o imagine asupra gradului de adaptare la efort a aparatului cardiac. Semnalăm „proba bazinului" în care folosim ca efort specific înotarea unei lungimi de bazin (33 sau 50 m) în viteză maximă, în procedeul tehnic de înot specific fiecărui înotător și interpretarea lui după prealabila măsurare în stare de repaus, la 10—15 minute după scufundarea în apă (acomodare) și după înotarea distanței respective.

La sportivele bine antrenate, diferența între valorile de repaus și cifrele luate după scufundarea în apă este foarte mică (aproximativ 8—12 pulsații) ca rezultat al adaptării în ani de zile la noul mediu de antrenament; după efort acest indice crește pînă la 150 pe minut (minimum 75% față de valorile de repaus) revenirea făcîndu-se în limita de timp de trei minute. Cu cît revenirea este mai rapidă cu atît denotă o mai bună stare de adaptare cardiovasculară la efort; invers cînd revenirea depășește trei minute. Orice abatere de la aceste valori indică o perturbare a stării de antrenament (oboseală, surmenaj etc.) sau este în concordanță cu o stare patologică. Autorii au stabilit o strînsă relație (rod a sute de observații în concursuri interne și internaționale) între performanța tehnică și scurtarea timpului de revenire. Anexăm 1 grafic demonstrativ. Cercetarea acestui indice s-a făcut pe 842 cazuri între anii 1953—1958.

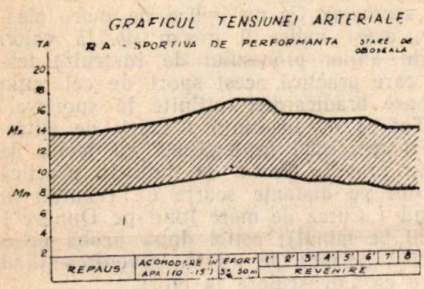


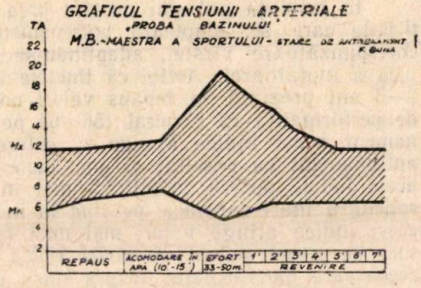
V. Tensiunea arterială

Ca și în cazul pulsului, o influență considerabilă suferă și acest indice sub influența antrenamentului de înot. Anii de instruire tehnică își pun pecetea asupra organismului tinerelor fete, prin valori scăzute în repaus („hipotensiunea funcțională

compensatorie") în timp ce sub influenţa efortului aceste valori cresc repede la cifre foarte mari dar revin în timp favorabil la starea de repaus. Acest fapt se referă la tensiunea arterială maximă, deoarece tensiunea arterială minimă scade după efort la sportivele bine antrenate, producînd astfel o creştere a tensiunii diferenţiale, semn pozitiv în interpretarea gradului de antrenament.

In înotul pe distanţe lungi („Cursa de mare fond pe Dunăre") tensiunea arterială creşte foarte puţin la sportivele bine antrenate — valori pînă la 160 mm Hg în timp ce minima rămîne constantă sau creşte foarte puţin. Observaţiile făcute de noi pe 13 cazuri în anii 1955—1956 arată la sportivele neantrenate (unele din ele au abandonat) o prăbuşire atît a maximei cît şi a minimei, semn de epuizare a organismului. In înotul pe distanţe scurte modificările sînt mai mari; astfel după înotarea unei distanţe scurte în maximum de efort (33—50 m) tensiunea arterială maximă creşte putînd atinge valori pînă la 230 mm Hg iar minima scade uneori chiar pînă la 0 (ton infinit), revenirea la valorile de repaus făcîndu-se în limita de





timp de 5 minute. Este al doilea timp care împreună cu proba pulsului descrisă anterior alcătuiesc „testul bazinului", probă funcţională bazată pe efort specific în aprecierea stării de antrenament a aparatului cardiovascular. Aceste modificări se referă la înotătoare bine antrenate; la cele neantrenate, sau prezentînd stări de oboseală, surmenaj etc., sau unele îmbolnăviri uşoare, acest test se modifică, depistînd astfel medicului sportiv o proastă adaptare la efort a acestui aparat.

Interpretarea grafică a acestei probe este foarte uşoară, motiv pentru care anexăm două grafice, unul reprezentînd o sportivă bine antrenată, iar al doilea reacţiile cardiovasculare după efortul specific la o sportivă fruntaşă care prezenta o stare de surmenaj depistat precoce prin coroborarea mai multor indici. Acest indice a fost cercetat împreună cu pulsul pe 842 fete.

Pentru a întregi studiul modificărilor cardiovasculare funcţionale, ne vom referi la doi indici de finete:

VI. Timpul de circulaţie şi oximetrie la înotătoare

Din cercetările efectuate se constată la înotătoarele bine antrenate o scădere a timpului de circulaţie, revenirea însă la cifrele de repaus făcîndu-se într-un timp superior revenirii obţinute la oamenii neantrenaţi sau chiar la sportivele neantrenate; la sportivele prezentînd perturbări ale stării de antrenament curba revenirii a marcat oscilaţii de la o zi la alta, probînd astfel dezechilibrul vegetativ existent în aceste cazuri. Cercetarea noastră se referă la investigarea acestui test la 8 fete între anii 1955—1957.

In privinţa oximetriei semnalăm că după efort, la sportivele bine antrenate, constatăm o scădere foarte mică a acestui indice, revenirea făcîndu-se într-un timp scurt (pînă la 1 minut) ceea ce probează că datoria de oxigen contractată în timpul efortului este rapid achitată de organismele echilibrate. Aceşti indici urmăriţi în timp pot constitui teste demne de apreciat a pregătirii sportive. Concluziile noastre se referă la cercetarea acestui indice pe 12 cazuri între anii 1955—1957.

VII. Aparatul respirator

Este un aparat de primă solicitare în practica natației, fapt ce a determinat pe unii autori mai vechi să definească înotul drept „arta de a respira în apă". Despre conexiunile acestui aparat cu cel vascular vorbesc de la sine modificările întîlnite la o serie de indici respiratori în strînsă dependență de cei ai aparatului cardiovascular, determinînd în ultimul timp noțiunea de „aparat cardiorespirator".

Schimburile gazoase măsurate la înotători înainte, în timpul și după efort, arată o accentuare a acestora prin creșterea consumului de oxigen, lucru lesne de explicat dacă ne gîndim la esența acestei ramuri sportive (energie necesară efortului și menținerii temperaturii constante a organismului). Astfel cercetările lui Raymond și Dubois arată că simpla scufundare în apă necesită 3—8 calorii pe minut pentru menținerea termogenezei; antrenamentul de înot necesită după lucrările autorilor amintiți, aproximativ 8—12 calorii pe minut, bineînțeles în funcție de intensitatea antrenamentului și a procedeului tehnic de înot.

Un indice de mare însemnătate în aprecierea funcționalității acestui aparat este cel al capacității vitale. Cercetarea capacității vitale și a apneei voluntare se referă la 527 fete înotătoare avînd ca etalon 1592 fete școlare examinate la intrarea lor la centrele de învățare a înotului din 1957.

Pentru înotătoare capacitatea vitală crescută este o caracteristică sportivă; diferențele în raport cu media nesportivelor sînt de importanță statistică. Creșterea acestui indice se face rapid sub influența antrenamentelor de înot. Relația între capacitatea vitală și elasticitatea toracică este de necontestat. Astfel la sportivele care prezentau deformații osteoarticulare cu sediu toracic și la care indicele elasticității toracice scade în urma nerespectării indicațiilor de cultură fizică medicală în scop terapeutic, indicele capacității vitale scade sau rămîne constant deși practica ar determina înregistrarea unor salturi valorice. In înotul pe distanțe scurte, spirometria crește după efort; în înotul pe distanțe lungi (mare fond) acest indice scade, denotînd starea de epuizare fizică și datoria de oxigen.

Tabelul capacității vitale la înotătoare și neînotătoare (statistică proprie)

	Neînotătoare	Înotătoare
	1592 cazuri	527 fete
7 ani	1140	—
8 „	1750	—
9 „	2050	—
10 „	2140	2500
11 „	2180	2560
12 „	2250	2820
13 „	2300	2900
14 „	3000	3420
15 „	2900	3550
16 „	—	3725
17 „	—	3800

Absența unor cifre se explică prin aceea că statistica pe neînotătoare se referă la cazuri pînă la 15 ani (regulamentul Centrelor) iar pe înotătoare peste vîrsta de 10 ani pentru a avea un minim în natație de 2—3 ani.

Apneea voluntară reprezintă un alt indice de control al pregătirii fizice, exponent al aparatului respirator. In stare de repaus acest indice este găsit crescut la înotători; după un antrenament de natație acest indice crește și mai mult, probînd starea de antrenament respirator.

Astfel la înotătorii bine antrenați am găsit acest indice pînă la valori de 2 minute. Ca și în cazul pulsului, numărul de respirații pe minut este scăzut în repaus (bradipnee), el crescînd imediat după efort și revenind în scurt timp la cifrele de repaus (1—3 minute).

Toate aceste modificări de repaus sînt reacţiuni economicoase ale organismului care în felul acesta îşi cruţă forţele menţinîndu-le pentru starea de efort fizic.

Am expus mai amănunţit cercetarea unor indici cardiorespiratori deoarece aceste două aparate sînt chemate în primul rînd să răspundă la efortul depus de înotător.

Vom trece în continuare peste descrierea modificărilor suferite de un indice de valoare mai mult tehnică (în ceea ce priveşte performanţa sportivă) — dinamometria — după care vom analiza influenţa pe care o suferă celelalte aparate şi organe.

VIII. Dinamometria

Indicele de măsurare a forţei în cele trei segmente: palmar, scapular, lombar. Cum este şi normal acest indice se ameliorează în decursul anilor pe de o parte datorită creşterii masei musculo-grăsoase, pe de altă parte datorită antrenamentului fizic. In timp ce băieţii prezintă o dinamometrie mult superioară şcolarilor nesportivi, fetele se situează aproximativ la acelaşi nivel cu nesportivele, explicaţia constînd în faptul că acestea lucrează mai avantajos cu picioarele (trăsătură constituţională); de aceea înotătoarele cu braţe puternice realizează performanţe superioare.

Acest fapt l-au semnalat atît autorii australieni (cazul sportivelor Dawn Fraser, Loraine Crapp) cît şi cei olandezi; în ţara noastră de asemenea au fost descrise aceste modificări.

Este un indice de utilitate practică, putînd arăta diferenţele dintre un segment şi altul, ceea ce permite antrenorilor o corectare a acestui factor.

In general comparativ cu alte sporturi natatia dezvoltă destul de uniform forţa flexorilor.

In încheiere la observaţiile asupra acestui indice redăm tabelul dinamometriei palmare (drept—stîng) obţinute în urma cercetării la neînotătoare şi înotătoare cu minimum 2—3 ani de natatie, între anii 1953—1957.

Neînotătoare (Statistică proprie pe 1592 fete)	Înotătoare (Cercetare pe 527 cazuri)
10 ani 16,5/15,2	10 ani 15,8/14
11 „ 16,5/15,6	11 „ 17,2/16,1
12 „ 17,9/18,2	12 „ 18,9/17,8
13 „ 22,3/18	13 „ 20,9/17,6
14 „ 25,7/24	14 „ 25,3/24,5
15 „ 28,6/25,6	15 „ 27/23,8
	16 „ 25,9/22,8
	17 „ 30,2/28,3

Să dăm încălzirii în atletism importanța pe care o merită

Dr. LAURIAN TAUS
Directorul Dispensarului pentru sportivi — Orașul Stalin, fost campion și recordman R.P.R. la decatlon

În ultimul timp s-a scris foarte mult despre atletism, s-au abordat probleme de tehnică, de tactică, metode de antrenament pe perioade etc., care urmăresc îmbunătățirea gradului de pregătire al atleților noștri și posibilitatea de a se realiza performanțe de valoare în atletismul nostru.

Consider că tot atît de importantă ca și problemele de tehnică, planificarea antrenamentelor etc. este problema încălzirii în atletism, pe care atît antrenorii cît și atleții o neglijează, considerînd-o ca o problemă minoră. Acestui copil vitreg al atletismului, de care depinde de fapt în mare măsură realizarea performanțelor de valoare, trebuie să i se dea importanța pe care o merită. Scriu aceste rînduri cu dorința de a demonstra în mod practic importanța încălzirii ca unul din factorii principali în pregătirea organismului pentru concurs.

Fără o încălzire făcută corect și la timpul ei, atletul nu-și poate folosi din plin și cu maximum de eficacitate în condiții de concurs, calitățile fizice, tehnice și tactice, însușite în antrenament.

De foarte multe ori, mi-a fost dat să aud la concursuri pe unii atleți plîngîndu-se că nu sînt „încălziți suficient", sau că pînă să-și înceapă proba li s-au „răcit mușchii". Nu puțini sînt aceia care își fac încălzirea pînă în ultimul moment cînd, cu sufletul la gură, aruncă treningul de pe ei și se prezintă la start. Alții, mai comozi, fac încălzire puțină ca să nu se „obosească" și apoi se odihnesc o bună bucată de vreme, să-și revină.

In articolul de față vreau să abordez mai multe probleme în legătură cu încălzirea în atletism și să fac unele recomandări în ceea ce privește rolul, conținutul, durata și variațiile încălzirii în raport cu diferiți factori (temperatură, curenți de aer, gradul de pregătire, specificul probei etc.), fără a avea însă pretenția că pot să epuizez într-un articol acest vast și important subiect.

Bazele fiziologice ale încălzirii

Intre principiile fiziologice ale antrenamentului sportiv, pe primul plan se situează principiul „bătătoririi căilor nervoase" sau, mai pe scurt, principiul încălzirii.

Pentru ca reflexele motrice dobîndite prin antrenament să poată fi solicitate cu maximum de viteză și precizie, este necesar ca sistemul nervos central și în special scoarța cerebrală să se găsească într-un grad de excitabilitate optimă. Acesta favorizează sincronizarea perfectă a activității diferitelor aparate și organe ale corpului omenesc.

Activitatea aparatului respirator, a aparatului circulator, a organelor de simț, a mușchilor și tendoanelor este condiționată de perfecta funcționare a reflexelor condiționate create în scoarța cerebrală prin antrenament.

Din punct de vedere fiziologic, încălzirea are două părți distincte: încălzirea generală și încălzirea specială.

Incălzirea generală urmărește așa cum am mai arătat pregătirea organismului pentru efortul cerut de proba respectivă prin ridicarea excitabilității sistemului nervos central, care favorizează o activitate mai intensă a marilor funcțiuni ale organismului.

In timpul încălzirii, se intensifică activitatea aparatului respirator prin accelerarea frecvenţei şi mărirea amplitudinii mişcărilor respiratorii, ajungîndu-se astfel la ridicarea coeficientului de ventilaţie pulmonară şi asigurarea unei cantităţi crescute de oxigen, necesar activităţii musculare. Concomitent, creşte activitatea aparatului cardiovascular prin accelerarea frecvenţei cardiace, mărirea debitului sistolic şi a minut volumului cordului. Se mobilizează o mare cantitate de sînge din depozite (ficat, splină, piele, organe abdominale), necesară acoperirii nevoilor energetice ale masei musculare. In muşchi se deschid noi şi noi vase capilare pentru asigurarea unei irigaţii cît mai bune. Creşte numărul de capilare în activitate la nivelul alveolelor pulmonare, se ridică temperatura generală a corpului.

Iată, pe scurt, numai cîteva din rezultatele încălzirii generale asupra organismului omenesc.

Intensificarea circulaţiei şi respiraţiei determină o oxigenare mai bună a organismului şi în special a masei musculare, asigurînd în acelaşi timp o imediată eliminare a metaboliţilor rezultaţi din activitatea musculară. O urmare firească a intensificării activităţii aparatului circulator şi respirator, ca şi a unei mai bune irigaţii a masei musculare, este faptul că se influenţează în mod direct descompunerea glicogenului care degajă energia calorică necesară fenomenului de contracţie musculară.

Cercetările experimentale au dovedit că, atît excitabilitatea, cît şi elasticitatea şi forţa într-un muşchi „încălzit", cresc cu mult faţă de unul „neîncălzit".

Încălzirea specială reprezintă de fapt o repetare a mişcărilor pe care atletul trebuie să le execute în proba respectivă (starturi, sărituri, treceri peste garduri, aruncări cu materialul respectiv etc.).

Efectuarea mai multor exerciţii asemănătoare cu cele din proba respectivă determină o transmitere mult mai bună a excitaţiilor imediat următoare. Este ceea ce noi numim „bătătorirea căilor nervoase". Mecanismul fiziologic se explică prin faptul că orice excitaţie lasă urme pe căile şi centrii nervoşi pe care-i străbate, în sensul că favorizează transmiterea excitaţiilor imediat următoare, în aşa fel încît acestea se produc în condiţii funcţionale mult mai bune. Excitaţiile se vor produce mult mai repede, iar răspunsul motor va fi mult mai rapid, deci reobaza este mult mai mică. Intotdeauna după cîteva starturi de încercare atletul reuşeşte să-l ia pe cel mai bun. Executarea a 1—2 starturi înaintea unei curse de sprint favorizează prin mecanismul arătat mai sus luarea unui start corect, de care depinde rezultatul final. N. G. Ozolin, în lucrarea sa „Antrenamentul atletului", dă un exemplu foarte bun în această privinţă.

Experienţa s-a făcut pe mai mulţi atleţi care alergau distanţa de 30 m, fără încălzire, la intervale de 5 minute.

Unul dintre subiecţi a alergat distanţa de 30 m în următorii timpi: I — 4,9 sec. II — 4,9 sec. III — 4,3 sec. IV — 4,2 sec. V — 4,3 sec. VI — 4,5 sec. Se vede deci că cel mai bun rezultat a fost la alergarea a IV-a.

Alt subiect a alergat: I. 5,6, II. 5,5, III. 5,3, IV. 5,3, V. 5,6, VI. 5,6. Şi aici se vede că alergarea a III-a şi a IV-a au fost cele mai bune.

Autorul trage concluzia că rezultatele au fost mai bune la alergările a III-a şi a IV-a, deoarece s-a realizat pe de o parte încălzirea masei musculare şi pe de alta bătătorirea căilor nervoase; în consecinţă starturile au fost mai rapide şi rezultatele mai bune.

Conţinutul încălzirii

Încălzirea generală cuprinde exerciţii de alergare uşoară alternate cu mers şi sărituri. In afară de aceste exerciţii se vor executa mişcări de gimnastică în scopul de a angrena toate segmentele corpului. In cadrul primei părţi a încălzirii, atleţii vor face şi exerciţii pentru grupele musculare care nu au putut fi încălzite în timpul alergării. Această încălzire localizată este folosită în special de aruncători, care vor face gimnastică pentru trunchi şi membrele superioare cît şi de săritori, în scopul măririi forţei de împingere a picioarelor (detentei).

Incălzirea generală cuprinde de asemenea exerciţii pentru mărirea elasticităţii musculare, cît şi a mobilităţii articulare. Pentru aceasta se fac exerciţii în care

se va urmări mărirea amplitudinii mişcărilor din diferite articulaţii, în special cele ale membrelor inferioare, prin solicitarea musculaturii antagoniste.

Încălzirea specială este diferită de la probă la probă. În general, în această parte a încălzirii se vor executa mişcări şi exerciţii asemănătoare cu cele pe care atletul trebuie să le execute în proba respectivă. Aruncătorii vor executa cîteva aruncări fără elan şi cîteva cu elan, săritorii vor face sărituri cu elan redus, sprinterii alergări lansate şi starturi, alergătorii de garduri vor face treceri peste garduri cu start de jos şi din picioare etc.

Este recomandabil ca exerciţiile din partea specială a încălzirii să se facă cu un scop precis. Astfel, aruncările de încălzire au drept scop realizarea ritmului optim, în special la disc, suliţă şi ciocan; săritorii îşi vor potrivi elanul în cadrul încălzirii speciale şi vor repeta bătaia şi atacul. Fiecare elan se face cu un anumit ritm specific probei respective. În afară de ritm se va insista şi asupra unor amănunte tehnice, care este bine să fie repetate înainte de începerea probei. Săritorii de lungime, triplusalt şi în special cei de înălţime, vor insista asupra bătăii, săritorii cu prăjina vor executa înfigeri şi pendulări, alergătorii în ştafete vor face cîteva schimburi.

Pentru alergătorii pe distanţe medii şi lungi este recomandabil să parcurgă anumite distanţe (variabile) în ritmul cu care vor alerga în proba respectivă. Aceştia însă, în anumite situaţii, pot renunţa la partea specială a încălzirii, prelungind-o în schimb pe cea generală.

Durata şi intensitatea încălzirii

Durata generală a încălzirii este de 30—40 minute, din care 15—20 minute încălzire generală şi 15—20 minute încălzire specială. Durata este însă în funcţie de condiţiile meteorologice, gradul de antrenament, echipament etc.

Alergarea de încălzire se va face cu intensitate redusă, aproximativ 30—40 secunde pe 100 m, variind şi ea după gradul de pregătire al atleţilor. Este bine ca alergarea să fie uniformă şi întreruptă din timp în timp de perioade de mers, în care se vor executa mişcări de respiraţie, braţe şi trunchi. Spre sfîrşitul alergării de încălzire, se pot face, în special de către săritori şi aruncători, sărituri uşoare de pe un picior pe celălalt, săritura ştrengarului cu ridicarea genunchiului la piept etc.

Exerciţiile pentru mobilitatea articulară şi elasticitatea musculară se vor executa fără eforturi deosebite, uşor relaxat iar după fiecare grup de exerciţii, se vor face mişcări de relaxare musculară.

O greşeală pe care o fac mulţi atleţi este aceea că nu fac pauză între exerciţii pentru ca organismul să-şi poată reveni. O altă greşeală este că se fac variaţii între încălzirea de la antrenament şi cea de la concurs. Unii fac înaintea concursului o încălzire mai uşoară, în timp ce alţii, dimpotrivă, o exagerează. De recomandat este ca indiferent de concurs sau antrenament, încălzirea să se facă la fel.

Variaţiile încălzirii în raport cu diferiţi factori

Încălzirea atleţilor nu va trebui să se facă şablon, ci ea va suferi unele modificări în raport de: a) specificul probei respective; b) gradul de antrenament al atleţilor; c) condiţiile atmosferice.

a) E de la sine înţeles că trebuie să existe deosebiri între încălzirea săritorilor, a alergătorilor şi a aruncătorilor. Astfel, săritorii vor executa în timpul încălzirii mai multe exerciţii din gimnastica de bază, aruncătorii exerciţii de forţă, iar alergătorii vor face cît mai multă alergare.

Încălzirea în probele combinate este o problemă foarte puţin cunoscută şi din această cauză poliatlonistii cheltuiesc energie de prisos, care reprezintă secunde şi centimetri pierduţi. La începutul concursului, poliatlonistii (decatlonişti, pentatlonişti, triatlonişti) vor face o încălzire generală bună, cu gimnastică pentru angrenare a tuturor grupelor musculare. Înaintea fiecărei probe nu se va face decît o alergare uşoară, urmată de exerciţii de încălzire specială.

De o importanţă deosebită este menţinerea încălzirii între probe, sau între încercările aceleiaşi probe. Acest lucru se obţine printr-un echipament călduros, eventual două treninguri şi — eventual — chiar o pătură de lînă. Poliatloniştii vor evita pe cît posibil prea multă alergare de încălzire între probe, înlocuind-o, după caz, prin exerciţii de gimnastică sau prin masaj. In caz de vreme rece, se vor folosi loţiuni cu efect vasodilatator periferic.

b) Durata, conţinutul şi mai ales intensitatea încălzirii, vor fi modificate în raport cu sexul, vîrsta şi gradul de antrenament al atleţilor. Incepătorii, juniorii, fetele vor face o încălzire mai uşoară, în timp ce atleţii seniori, bine antrenaţi, o vor face cu o intensitate mai mare.

Incepătorii vor face mai multă încălzire generală, alergare şi gimnastică, în timp ce atleţii consacraţi vor insista mai mult la încălzirea specială.

Este o greşeală să se facă încălzirea în grup, indiferent de gradul de pregătire, sex, specialitate. Cel mai recomandabil este să se facă încălzirea în grupuri mai mici pe probe sau specialităţi (sprinteri, aruncători, fondişti, săritori etc.). Fetele vor face încălzirea separat, începătorii de asemenea.

c) O atenţie deosebită trebuie acordată modificărilor încălzirii în raport cu diferiţi factori meteorologici, cum sînt: temperatura, umiditatea, curenţii de aer.

In organismul omenesc trebuie să existe un echilibru permanent între producerea de căldură rezultată din activitatea musculară şi pierderea de căldură. Atunci cînd producerea de căldură întrece cu mult pierderea de căldură, se ajunge la o ridicare a temperaturii corpului, care poate ajunge pînă la 39—40°, producîndu-se supraîncălzirea organismului sau şocul termic. Astfel de situaţii se întîlnesc în sport în special la curse de lungă distanţă 10.000 m, crosuri, maraton, cînd se aleargă pe căldură mare.

Din contra, cînd pierderea de căldură întrece producerea de căldură a organismului, se produce răcirea tegumentelor şi a muşchilor, cu acţiune vătămătoare. In asemenea ocazii se produc rupturile musculare (clacajele şi întinderile musculare).

In sezonul de vară şi în special în zilele călduroase, durata încălzirii va fi mai mică doarece, aşa cum am mai arătat, pierderea de căldură faţă de mediul exterior se face mai anevoie şi organismul se încălzeşte mai uşor.

Toamna şi iarna şi în zilele mai friguroase, atunci cînd există şi o umiditate mai mare a atmosferei, organismul pierde o cantitate foarte mare de căldură faţă de mediul exterior. Astfel se explică faptul că la o temperatură normală a aerului de 15—16° dar cînd există o umiditate mare a atmosferei, omul are senzaţia de frig. In aceste condiţii, încălzirea va dura mai mult şi se vor lua măsuri pentru preîntîmpinarea pierderii de căldură, prin păstrarea în permanenţă a treningului. Atleţii nu vor dezbrăca treningul decît la începutul probei, îmbrăcîndu-l imediat după terminarea ei.

Cînd umiditatea atmosferei e foarte mare şi bate vîntul, pierderea de căldură a organismului se accentuează şi mai mult.

Curenţii de aer au o importanţă deosebită în schimburile de căldură ale organismului omenesc. Ei influenţează în special pierderea de căldură prin conductibilitate şi evaporare. Cu cît viteza vîntului este mai mare, cu atît mai repede se schimbă straturile de aer care vin în contact cu pielea. In aceste condiţii, cu cît temperatura aerului va fi mai scăzută, cu atît se va mări pierderea de căldură la suprafaţa tegumentelor ce vin în contact direct cu mişcarea aerului prin evaporarea transpiraţiei. Evaporarea transpiraţiei se face pe baza căldurii pe care o furnizează organismul.

Răcirea tegumentelor contribuie direct şi la răcirea musculaturii, cu toate urmările ei neplăcute pentru sportivi.

Odihna între încălzire şi începutul probei

Problema pauzei de odihnă între terminarea încălzirii şi începutul probei nu este încă complet lămurită şi din această cauză, părerile specialiştilor sînt împărţite.

Deşi majoritatea specialiştilor sînt de părere că această pauză este necesară pentru ca organismul sportivului şi în special marile funcţiuni, respiraţia şi circulaţia să se apropie de valorile normale, s-au iscat discuţii în ceea ce priveşte felul în care trebuie să folosească atletul această pauză. Unii susţin că atletul trebuie să stea liniştit într-o poziţie comodă, relaxată, în timp ce alţii susţin continuarea mişcării pînă în momentul începerii probei.

Părerea noastră este că acest lucru depinde de obişnuinţa atletului şi de tipul lui de sistem nervos.

In principiu, cei cu un sistem nervos mai echilibrat vor putea să aştepte liniştiţi începutul probei, în timp ce acei care au stări emoţionale mai puternice este de preferat să se mişte.

Durata acestei pauze nu trebuie să fie prea mare. In 5 sau maximum 10 minute, la un sportiv antrenat, este timp suficient pentru revenirea activităţii marilor funcţiuni ale organismului spre cifre normale.

Este indicat ca în timpul acestei pauze să se facă un masaj uşor, stimulant, în special mişcări de vibraţie.

Săritorii în înălţime şi prăjiniştii îşi vor face în aşa fel încălzirea, încît să nu aştepte prea mult pînă la primele încercări, mai ales în cazul în care intră în concurs la înălţimi mai mari.

Păstrarea încălzirii

Nu este suficient ca atletul să-şi facă o bună încălzire; el trebuie să ştie şi cum să şi-o păstreze un timp mai îndelungat, încît să-i ajute în realizarea performanţelor de valoare.

Pentru realizarea unei încălziri mai bune, cît şi pentru menţinerea ei cît mai mult, se foloseşte treningul, care e de preferat să fie din lînă sau bumbac flanelat. Pe vreme de ploaie sau pe vînt, e bine să se folosească un trening cu faţa din balonseide.

Imediat după terminarea probei, atletul trebuie să-şi îmbrace treningul. Acelaşi lucru trebuie făcut şi între încercările de la sărituri şi aruncări.

Măsurarea elanului la sărituri se va face însă fără trening, deoarece s-ar putea ca aceasta să influenţeze exactitatea elanului.

Pe cît posibil, e bine ca atleţii să-şi schimbe echipamentul care s-a udat în timpul încălzirii (maioul şi chiloţii) şi să îmbrace altul uscat, pentru evitarea anumitor îmbolnăviri (lumbago, lombo-sciatice etc.).

Dacă atletul este transpirat în momentul în care îşi dezbracă treningul, e bine să folosească un prosop uscat, cu care se va şterge de transpiraţie.

In caz de vreme urîtă, frig, umezeală, e bine ca atleţii să folosească două treninguri, eventual pantaloni de flanelă şi ciorapi de bumbac sau de lînă. Se poate folosi la nevoie şi o pătură, mai ales cînd pauza între încercări e prea lungă (sînt mulţi concurenţi) şi gazonul stadionului e umed sau prea rece.

O altă metodă pentru păstrarea încălzirii este masajul sau automasajul. Se va face un uşor efleuraj, eventual fricţiuni uşoare şi vibraţii. Se pot folosi de asemenea cu succes o serie de unguente sau loţiuni cu acţiune vasodilatatoare periferică de tip carmol, unguent salicilic etc.

Folosirea de către unii atleţi a medicamentelor pentru producerea artificială a încălzirii este o mare greşeală, deoarece acţiunea acestora este foarte slabă, ele nereuşind să încălzească masa musculară şi nici să activeze circulaţia periferică. Sîntem cu totul împotriva acestor metode neîziologice, care în ultimă instanţă pot fi şi dăunătoare.

Credem că luarea în considerare a recomandărilor făcute va avea un efect pozitiv asupra organismului şi — implicit — performanţei atleţilor noştri.

Antrenamentul înotătorilor australieni în ajunul celei de a XVI-a ediții a Jocurilor Olimpice [1])

M. I. NABATNIKOVA

Pînă în ultimul timp problema antrenamentului înotătorilor în zilele apropiate de datele concursurilor nu a fost studiată în amănunțime. In practica curentă există un mare număr de variante diferite în pregătirea sportivilor pentru concursuri.

La cea de a XVI-a ediție a Jocurilor Olimpice înotătorii australieni au obținut succese remarcabile. Este suficient să amintim că ei au cucerit 8 medalii de aur din 13 posibile. Prin victoriile lor concludente, înotătorii australieni pot fi considerați cei mai buni din lume. De aceea studierea metodicii de antrenament a înotătorilor australieni în etapa premergătoare celei de a XVI-a ediții a Jocurilor Olimpice (12—28 noiembrie 1956) prezintă un mare interes. In această perioadă sportivii australieni au izbutit să-și mențină forma și, mai mult decît atît să o îmbunătățească.

După cum se știe, înotătorii australieni nu au participat la concursuri mari din martie 1956 și pînă la sfîrșitul lui octombrie, cînd s-au desfășurat o serie de concursuri de selecționare și de aceea au avut la dispoziție timp suficient pentru o pregătire completă. Inotătorii australieni s-au antrenat cu intensitate și după concursurile de selecționare.

Eficacitatea muncii de antrenament este dovedită în mod concludent de rezultatele sportive ale înotătorilor. Ne vom limita la cîteva exemple (tabelul nr. 1).

Tabelul nr. 1

Numele	Distanța și procedeul de înot	Rezultatul	
		In concursurile de selecție	In cadrul Jocurilor Olimpice
Henricks	100 m liber	55,8	55,4
Devitt	100 „ „	57,4	55,8
Chapman	100 „ „	57,3	56,7
Fraser	100 „ „	1.03,1	1.02,0
Crapp	100 „ „	1.02,4	1.02,3
Thiele	100 „ spate	1.03,4	1.02,2
Rose	1500 „ liber	17.59,5	17.58,9

După cum se vede, mulți dintre înotătorii australieni au obținut la Jocurile Olimpice cele mai bune rezultate personale, depășind considerabil rezultatele concursurilor de selecție.

Prin ce se caracterizează pregătirea preolimpică a acestor valoroși înotători străini ?

In primul rînd trebuie să menționăm că în această etapă a antrenamentului înotătorii australieni au redus considerabil volumul lucrului de antrenament. Așa de pildă, dacă recordmana mondială L. Crapp a înotat în luna iulie, în decurs de o săptămînă, aproape 32 km, în etapa de pregătire preolimpică ea a înotat în 17 antre-

[1]) Articol apărut în revista „Teoria i praktika fiziceskoi kulturî", nr. 4/1958 în care sînt folosite datele observațiilor pedagogice directe culese înainte de Jocurile Olimpice de la Melbourne. Materialul a fost cules în colaborare de către O. I. Logunova, P. H. Soosar și V. G. Iudin.

namente numai 25 km, adică de 2,5—3 ori mai puțin. Numărul acestor exemple ar putea fi mărit. Ele arată că volumul de efort al majorității înotătorilor australieni a fost micșorat de 2,5—3 ori și nu a depășit 2—2,5 km pe zi față de 6—8 km în celelalte luni de antrenament.

Cu toată reducerea considerabilă a volumului general al lucrului de antrenament, greutatea specifică a exercițiilor de viteză a continuat să rămînă ridicată. Acest lucru este pe deplin explicabil, deoarece rezolvarea cu succes a sarcinilor de însușire a vitezei necesare precum și a tempoului uniform în parcurgerea distanței, în cadrul unei viteze înalte, cu un finiș impetuos, depinde în mare măsură de volumul, intensitatea și sistemul exercițiilor de viteză folosite.

Antrenamentul înotătorilor australieni în ajunul Jocurilor Olimpice a avut un pronunțat caracter de viteză. Pentru a exemplifica vom da cîțiva indici cifrici în legătură cu lucrul de antrenament al sportivilor în perioada dintre 14—29 noiembrie 1956, pe baza diverselor observații pedagogice (tabelul nr. 2).

Tabelul nr. 2

Numele	Numărul observațiilor efectuate	Volumul general al efortului de înot (km)	Volumul general al exercițiilor de viteză (m)	Raportul procentual dintre volumul exercițiilor de viteză și volumul general al efortului
Henricks	16	17,0	6 850	40,3
Rose	10	18,8	14 700	78,2
Crapp	17	24,5	14 125	57,5
Fraser	12	14,0	6 125	43,7

Astfel se poate observa predominența exercițiilor de viteză în antrenamentele sportivilor australieni.

Pentru o mai clară reprezentare a volumului exercițiilor de viteză în această etapă de pregătire, să urmărim însemnările privind antrenamentele diferiților înotători.

HENRICKS

11. XI. antrenamentul de dimineață: 400 m încălzire craul; 400 m craul numai cu ajutorul picioarelor; 200 m craul în 2.24,6 cu start; odihnă 3 minute; 200 m craul în 2.21,8 cu start; odihnă $2^1/_2$ minute; 200 m craul numai cu ajutorul picioarelor; 200 m craul în 2.15,1 cu start; odihnă 3 minute; 200 m craul numai cu ajutorul picioarelor; odihnă 5 minute; 200 m craul în 2.18,4 cu start; 100 m craul numai cu ajutorul picioarelor; executarea întoarcerii de două ori.

Antrenamentul de seară nu a putut fi urmărit.

12. XI. antrenamentul de dimineață: 400 m încălzire craul; 4×200 m craul cîte 2.12—2.20,0 cu start; 400 m craul numai cu ajutorul picioarelor; 8×50 m craul cîte 26—27,0 sec cu start.

Antrenamentul de seară: 400 m încălzire; 6×100 m craul cîte 1,00—1,01 cu start; 400 m numai cu ajutorul picioarelor; 8×50 m craul cîte 27,0 sec cu start; 200 m alte procedee.

Antrenamentul din 13.XI, nu a fost urmărit.

14. XI. antrenamentul de dimineață: 100 m în toate procedeele; 150 m craul, liniștit; odihnă 1 minut; 5×33 m craul în tempo susținut, cu start; odihnă 1—2 minute; 50 m craul cu start în 26,2 sec; odihnă $2^1/_2$ minute; 3×33 m craul în tempo susținut, cu start; odihnă $1^1/_2$ minute; exersarea întoarcerilor: 1) înotînd de-a curmezișul bazinului, cu apropiere de perete în forță, de 9 ori; 2) în tempo lent de 15 ori; 3) stînd într-un loc cu apă mică, de 8 ori; 4) în tempo lent de 4 ori; 5) înotînd de-a curmezișul bazinului, cu apropiere de perete în forță, de 8 ori (datorită stării generale proaste a lui Henricks, efortul în antrenamentul lui a fost scăzut iar în cursul serii nu s-a mai antrenat).

M. ROSE

15. XI. antrenamentul de dimineaţă: 400 m încălzire; 2×400 m craul cîte 4.50.0—4.48,0 cu start; 4×30 m craul în tempo susţinut.

Antrenamentul de seară: 400 m încălzire; 4×400 m craul cîte 4.56,0—4.48,0—4.45,0—4.44,0 cu start; odihnă 5, 15 şi 10 minute; 14×50 m craul cîte 36,0—35,0 sec cu împingere; 2×50 m craul cîte 28,2—29,0 sec cu start.

16. XI. antrenamentul de dimineaţă: 150 m încălzire; 800 m craul în 9.54,5; 400 m craul în 4.52; 200 m craul în 2.16,8; toate porţiunile au fost executate cu start.

Nu am urmărit antrenamentul de seară.

17. XI. antrenamentul de dimineaţă: 100 m încălzire craul; 800 m craul în 10.10,0 cu start; odihnă 25 minute; 400 m craul în 4.56,0 cu start; 200 m craul contra timp; 2×50 m craul în tempo susţinut cu start şi cu întoarcere.

Antrenamentul de seară: 1000 m craul (fiecare sută în 1.16,0); 2×400 m craul în 5.00,0 şi 4.56,0 cu start.

L. CRAPP

12. XI. antrenamentul de dimineaţă: 800 m craul în tempo liber, cu sprint spre sfîrşit; odihnă 2 minute; 4×400 m craul cîte 5.13,0—5.14,5—5.17,3—5.26,0; odihnă 10 minute; 100 m fluture („delfin").

Antrenamentul de seară: 400 m încălzire craul; odihnă 10 minute; 2×400 m craul în 5.27,0 şi 5.35,0 la un interval de 10 minute.

Tabelul nr. 3

Numele	Cel mai bun rezultat pe 50 m cu start	Numărul observaţiilor	Durata parcurgerii distanţei de 50 m în procesul antrenamentului								
			Cu start			Din întoarcere			Din împingere		
			De cîte ori	Cel mai bun rezultat	Cel mai slab rezultat	De cîte ori	Cel mai bun rezultat	Cel mai slab rezultat	De cîte ori	Cel mai bun rezultat	Cel mai slab rezultat
Henricks	24,8	16	35	25,5	27,5	3	28,0	28,6	4	28,0	28,7
Rose	25,0	10	11	26,9	30,2	48	28,4	37,0	—	—	—
Crapp	28,8	12	19	29,7	34,2	2	33,3	33,4	—	—	—
Fraser	28,8	17	27	29,9	34,0	—	—	—	88	32,5	39,0

13. XI. antrenamentul de dimineaţă: 800 m craul; odihnă 15 minute; 400 m craul în 5.12,0; odihnă 15 minute; 6×50 m craul cîte 31—32,0 secunde cu start; odihnă 2 minute; 2×50 m craul cu împingere 32,5—34,0 secunde la un interval de 30 secunde.

Nu am urmărit antrenamentul de seară.

14. XI. Zi de odihnă.

15. XI. antrenamentul de dimineaţă: 600 m craul, în tempo liniştit; 600 m craul numai cu ajutorul picioarelor; 600 m craul în tempo liber; 4×30 m sprinturi craul cu start, în tempo susţinut; odihnă pînă la 2 minute; executarea startului de 5 ori.

15. XI. antrenamentul de seară: 400 m craul în tempo liber (6.05); odihnă 7 minute; 400 m craul în 4.57,3 cu start; odihnă 20 minute; 1000 m craul numai cu ajutorul picioarelor; 14×50 m craul cîte 36,5—37,0 secunde cu împingere la intervale de 15—20 secunde; 2×50 m craul cu start 33,0—30,6 secunde; odihnă 1 minut.

16. XI. antrenamentul de dimineaţă: 400 m înot liber; 16×50 m craul cîte 37—39,0 sec cu împingere; odihnă 20—30 sec; 500 m craul numai cu ajutorul picioarelor.

Antrenamentul de seară: 400 m înot liber; 10×50 m craul cîte 36—37,0 sec cu împingere la intervale de 15—20 secunde; 600 m numai cu ajutorul picioarelor.

★

Astfel, pregătirea precompetiţională a înotătorilor australieni s-a caracterizat prin volumul considerabil al exerciţiilor de viteză. O importanţă deosebită a avut viteza de parcurgere a diferitelor porţiuni şi distanţe.

In legătură cu aceasta este important să analizăm sistemul exerciţiilor de viteză folosite: repartizarea exerciţiilor pe zile în cadrul ciclului de antrenament, numărul repetărilor, intervalele de odihnă, viteza de parcurgere, lungimea porţiunilor şi distanţelor folosite. Vom examina mai amănunţit ultimii doi indici.

Materialele culese dovedesc că în majoritatea cazurilor exerciţiile de viteză au fost executate cu o viteză aproape maximă (în 3/4 forţă) şi mult mai rar cu viteză maximă. Pentru a exemplifica prezentăm unele date din antrenamentele înotătorilor în perioada dintre 14 şi 29 noiembrie (tabelele nr. 3 şi 4).

Parcurgerea porţiunilor şi distanţelor în procesul de antrenament s-a efectuat de cele mai multe ori cu o viteză aproape maximă. Aceasta se datorează următoarelor cauze.

Se ştie că executarea exerciţiilor cu intensitate maximă oboseşte repede centrii nervoşi ai scoarţei cerebrale şi ai altor sectoare ale sistemului nervos central şi de aceea numărul repetărilor în procesul diferitelor antrenamente este mic.

Totodată sportivii trebuie să execute un lucru de viteză considerabil ca volum. Aceste cerinţe sînt satisfăcute optim de exerciţiile de viteză executate cu o viteză aproape maximă, ceea ce se şi constată (după cum se poate vedea din datele prezentate) în antrenamentul celor mai buni înotători australieni.

Tabelul nr. 4

Numele	Cel mai bun rezultat pe 100 m	Durata parcurgerii distanţei de 100 m cu start în procesul antrenamentului			
		De cîte ori	Cel mai bun rezultat	Cel mai slab rezultat	Intreceri de control
Henricks	55,5	21	58,4	1.04,2	57,4; 57,4
Fraser	1.02,8	8	1.07,5	1.11,6	1.05,8; 1.03,2
Crapp	1.02,4	5	1.04,2	1.07,0	

Pe lîngă aceasta, analiza materialului cules arată că în antrenamentul înotătorilor în ajunul celei de a XVI-a ediţii a Jocurilor Olimpice un loc important a fost ocupat de parcurgerea porţiunilor scurte (35—50 m) în tempo diferit.

O trăsătură caracteristică a antrenamentului lui Henricks, Crapp şi al altora, a fost de asemenea îmbinarea permanentă a parcurgerii în viteză a porţiunilor scurte şi a distanţelor lungi. Astfel, chiar şi în această etapă a antrenamentelor campionului olimpic Henricks, am întîlnit cu regularitate exerciţii de viteză ca de pildă 8×100 m, 4×200 m; în antrenamentul recordmanei mondiale L. Crapp am întîlnit 2×100 m, 4×100 m etc.

Menţionăm de pildă pe campionii olimpici D. Thile, Crapp, Fraser, care au parcurs încă în antrenamentul din perioada 14—29 noiembrie distanţele de specialitate în timpuri apropiate de recordurile lor personale: Thiele 100 m spate — 1.03,8, Crapp 400 m liber — 4.56,4, Fraser 100 m liber — 1.03,2.

Exemplele prezentate dovedesc că în etapa precompetiţională înotătorii străini au acordat o mare însemnătate parcurgerii repetate a distanţelor egale cu distanţa de bază sau mai mari ca lungime (pentru vitezişti şi pentru înotătorii pe distanţe mijlocii) precum şi a distanţelor apropiate de distanţa de bază (pentru înotătorii pe distanţe mari). Aceste exerciţii s-au îmbinat în permanenţă cu parcurgerea de porţiuni scurte, fapt pentru care, pe lîngă menţinerea vitezei, înotătorii au izbutit să menţină şi nivelul rezistenţei speciale. O muncă atît de intensă explică în mare măsură rezultatele excepţionale obţinute de înotătorii australieni. Nu întîmplător, participînd

la cea de a XVI-a ediţie a Jocurilor Olimpice, ei au obţinut rezultate foarte înalte în serii, îmbunătăţindu-le în semifinală şi finală. Vom ilustra această situaţie prin exemplul celor premiaţi la Jocurile Olimpice (tabelul nr. 5).

Tabelul nr. 5

Numele	Rezultate		
	în serii	în semifinale	în finală
100 m liber (bărbaţi)			
Henricks	57,3	55,7	55,4
Devitt	57,2	56,4	55,8
Chapman	57,8	56,9	56,7
100 m liber (femei)			
Fraser	1.02,4	1.03,0	1.02,0
Crapp	1.03,4	1.03,1	1.02,3
Leach	1.04,9	1.05,2	1.05,1
100 m spate (bărbaţi)			
Thiele	1.04,3	1.04,8	1.02,2
Monckton	1.03,4	1.04,1	1.03,2

O anumită originalitate s-a observat şi în modul de desfăşurare a antrenamentului înotătorilor australieni. Ei au început antrenamentul cu o încălzire scurtă, iar apoi au parcurs diferite distanţe contra timp. Celelalte exerciţii au fost executate în volum mic. S-a înotat în special în procedeul de bază.

Trebuie subliniat că ori de cîte ori a fost posibil, parcurgerea diferitelor distanţe contra timp s-a efectuat concomitent de cîţiva înotători ai unei grupe. Pe lîngă aceasta a fost folosit şi sistemul antrenamentului „cu iepure".

Astfel, antrenamentul precompetiţional al celor mai buni înotători australieni înainte de cea de a XVI-a ediţie a Jocurilor Olimpice s-a caracterizat prin:

1. Reducerea considerabilă a metrajului total al distanţelor parcurse.
2. Volumul considerabil al exerciţiilor de viteză, executate cu o viteză apropiată de cea maximă.
3. Parcurgerea repetată, contra timp, a distanţei de bază în care sportivul urma să concureze (cu excepţia distanţei de 1500 m).
4. Folosirea preponderentă a procedeului de bază.
5. Executarea a numeroase exerciţii, mai ales cu caracter de viteză, de către mai mulţi înotători, concomitent, în cadrul unei grupe.

Sărituri în apă

(IV)

KLAUS WITTENBERGER
maestru al sportului

Partea pregătitoare din tema a VII-a cuprinde gimnastica de încălzire obișnuită și cîteva exerciții speciale din temele precedente. Se vor executa în plus două exerciții pentru învățarea rotărilor înainte și înapoi în poziția echer.

Pentru rotări înainte: din poziția de bază pentru sărituri se ridică brațele oblic-sus. Se apleacă trunchiul înainte (picioarele rămînînd bine întinse) și se ia poziția de „echer închis". Brațele îndoite se țin cu antebrațele lipite lateral de picioare, iar palmele apucă piciorul înapoia articulației genunchiului; bărbia se ține în piept. In această poziție corpul cade spre înainte și se execută o rostogolire înainte, avînd grijă ca picioarele să rămînă complet întinse. Exercițiul se execută la început lent, apoi cît mai repede.

Pentru rotări înapoi: din poziția culcat pe spate cu brațele în prelungirea corpului se ridică brusc picioarele deasupra capului, apoi se execută în continuare coborîrea lor pînă cînd ating podeaua; revenire. Se va avea grijă ca picioarele să fie bine întinse în tot timpul exercițiului iar trunchiul să nu se dezlipească de podea. Și acest exercițiu se execută de mai multe ori.

In partea fundamentală se vor învăța următoarele sărituri: salt înainte în echer, $1^1/_2$ salt înainte în echer, salt răsturnat grupat și salt înapoi întins.

Salt înainte în echer (fig. 36): se ia poziția de bază pentru sărituri înainte la capătul trambulinei de 1 metru (a); se execută elanul cu brațele (b) și se sare puternic înainte-sus (c); printr-o mișcare rapidă se ridică șezuta și se ia poziția de echer închis, descrisă mai sus, bărbia se ține în piept (d). In această poziție corpul se va roti înainte (e); întinderea se face împingînd picioarele înainte-jos, privirea fiind îndreptată înainte, iar brațele alunecă pe picioare în sus (f). Pentru a avea o poziție corectă în momentul intrării în apă este necesar ca picioarele să se împingă ușor spre înainte (g).

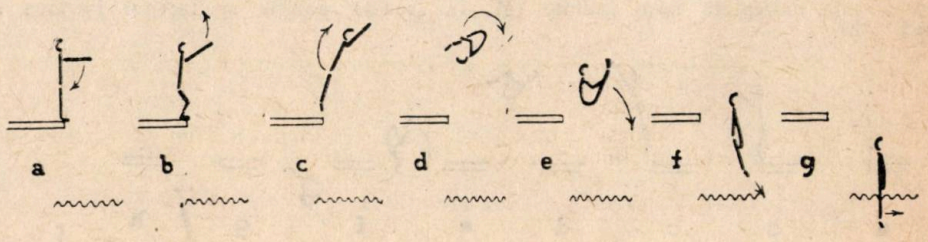


Fig. 36

Greșeli frecvente: executantul nu ridică suficient de rapid șezuta și deci nu poate imprima corpului mișcarea de rotație necesară; picioarele nu sînt bine întinse; privirea este îndreptată spre apă; brațele se desprind de picioare; nu se apasă cu vîrfurile picioarelor ușor înainte.

Această săritură va fi executată apoi cu elan, tot de la trambulina de 1 m.

$1^1/_2$ salt înainte în echer. După ce saltul înainte în echer a fost bine însușit, vom executa un exercițiu pregătitor pentru $1^1/_2$ salt înainte. Se ia poziția pentru elan pe trambulină și se execută elanul. Elevul va sări ca pentru un salt înainte în echer, însă nu va face întinderea corpului, astfel ca el să intre în apă în același timp cu

capul şi picioarele. După ce exerciţiul a fost executat de mai multe ori se va trece apoi la trambulina de 3 m.

Înainte de a se executa însă $1\frac{1}{2}$ salt înainte în echer, se va repeta o dată sau de două ori $1\frac{1}{2}$ salt înainte grupat fără elan (pe care l-am descris în tema a VI-a). Apoi se execută $1\frac{1}{2}$ salt înainte în echer fără elan de pe trambulina de 3 m (fig. 37). Se ia poziţia de bază la capătul trambulinei (a), se execută elanul de braţe (b) şi se sare puternic înainte-sus (c). Ridicarea şezutei trebuie să se facă foarte energic, iar poziţia de echer cît mai strînsă (d). Corpul se roteşte în această poziţie pînă cînd se vede apa (e). Întinderea se face îndreptînd corpul din şold (f) şi ducînd apoi braţele în prelungirea corpului (g).

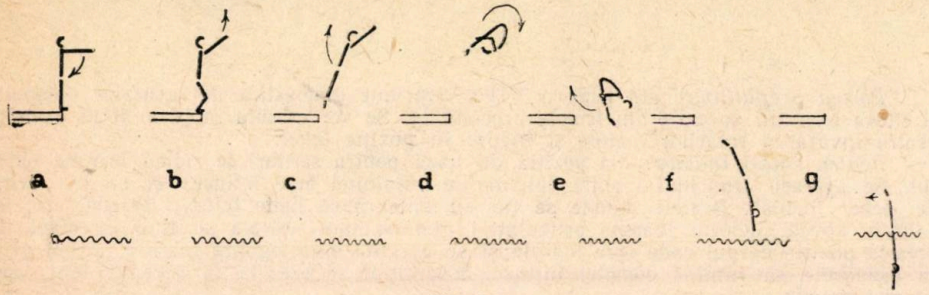


Fig. 37

Săritura va fi executată apoi şi cu elan, iar după ce a fost bine însuşită se va trece la trambulina de 1 m.

Greşeli frecvente: elevul nu sare corect înainte-sus; este prea mult aplecat înainte în timpul executării elanului cu braţele; poziţia de echer nu este suficient de strînsă; ţinuta picioarelor este defectuoasă.

Salt răsturnat grupat: această săritură este în fond un salt înapoi grupat (pe care l-am descris în tema a V-a) însă direcţia în care se sare este spre înainte (fig. 38). Deci, înainte de a trece la învăţarea acestei sărituri se va executa de cîteva ori un salt înapoi de pe trambulina de 1 m. Se ia apoi poziţia de bază pentru sărituri înainte la capătul trambulinei de 1 m (a), se execută elanul cu braţele (b) şi se sare puternic înainte-sus (c). Printr-o mişcare rapidă se ridică genunchii spre braţe şi se ia poziţia grupat cu capul pe spate (d). Corpul se roteşte spre înapoi, pînă cînd executantul vede apa (e, f). Întinderea se face înapoi-jos, încît corpul să fie într-o uşoară extensie iar braţele alunecă pe picioare în sus. Privirea este îndreptată spre înainte (g). În această poziţie se face şi intrarea în apă (h).

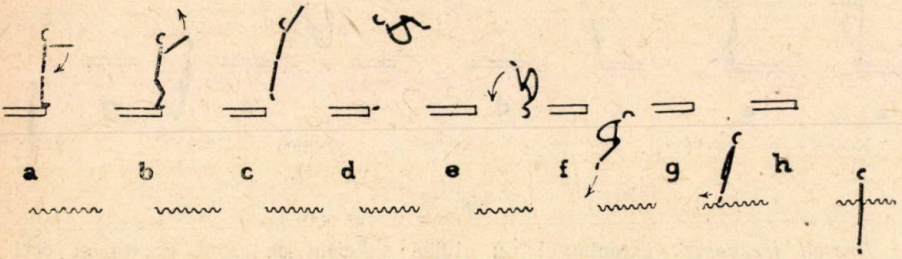


Fig. 38

Greşeli frecvente: în timpul executării elanului cu braţele trunchiul este prea mult aplecat înainte; pentru a lua poziţia grupat, în loc ca genunchii să fie ridicaţi spre braţe acestea sînt coborîte spre genunchi; întinderea nu se face cu o uşoară extensie; braţele se dezlipesc de corp; privirea nu este îndreptată spre înainte.

Cînd a fost bine însuşită, săritura se va executa şi cu elan, iar mai tîrziu de la trambulina de 3 m.

Salt înapoi întins de pe trambulina de 3 m (fig. 39). Drept pregătire pentru această săritură se va executa de cîteva ori săritura simplă înapoi întins (tema a VI-a) şi salt înapoi grupat (tema a V-a) de pe trambulina de 1 m. Apoi se va lua poziţia de bază pentru sărituri înapoi pe trambulina de 3 m (a), se va executa elanul cu braţele (b) şi se va sări puternic spre înapoi-sus (evitîndu-se căderea corpului spre înapoi). Capul se duce imediat pe spate, iar vîrfurile picioarelor se ridică uşor (c); braţele se duc lateral, la înălţimea umerilor. Corpul se roteşte într-o uşoară extensie (d, e). In momentul cînd se vede apa, picioarele întinse trebuie să apese spre înapoi pentru a frîna mişcarea de rotaţie a corpului. Privirea este îndreptată înainte, iar braţele coboară oblic-înainte şi se lipesc lateral de corp (f). In această poziţie se face şi intrarea în apă (g).

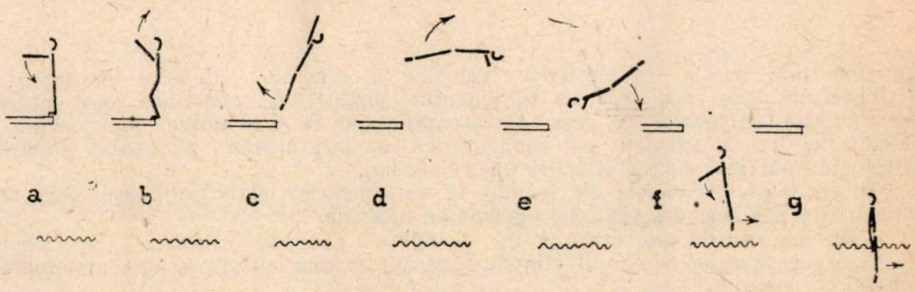


Fig. 39

Greşeli frecvente: în timpul executării elanului cu braţele corpul „cade" spre înapoi; nu se ridică bine vîrfurile picioarelor; extensia este prea mare; braţele coboară prin înapoi şi se lipesc de corp; picioarele nu apasă înapoi; ţinuta este defectuoasă; privirea este îndreptată spre apă.

Incheierea se va face ca la temele precedente.

Toate săriturile pe care le-am descris pînă acum vor fi însuşite în decursul mai multor lecţii de antrenament. Dacă executantul şi le-a însuşit corect, acesta va putea participa la primul său concurs oficial de sărituri în apă (care se desfăşoară după prevederile regulamentului F.I.N.A.) pentru a putea obţine o clasificare sportivă.

Regulamentul F.I.N.A. prevede pentru fiecare concurs de sărituri în apă un număr de 5 sărituri obligatorii şi 5 sărituri la libera alegere a concurentului, care să fie luate din grupe diferite. Dăm mai jos un exemplu de alcătuire a programului de concurs, utilizînd săriturile pe care le-am învăţat în cadrul ciclului nostru de articole.

Sărituri obligatorii:

1. Grupa I, săritură simplă înainte în echer (sau grupat).
2. Grupa a II-a, săritură simplă înapoi grupat (sau întins).
3. Grupa a III-a, săritură răsturnată grupat.
4. Grupa a IV-a, săritură contra trambulinei în echer (sau grupat).
5. Grupa a V-a, $^1/_2$ de şurub înainte în echer.

Sărituri libere:

6. Grupa I, $1^1/_2$ salt înainte în echer (sau grupat).
7. Grupa a II-a, salt înapoi întins (sau grupat).
8. Grupa a III-a, salt răsturnat grupat.
9. Grupa a IV-a, salt contra trambulinei grupat.
10. Grupa a V-a, jumătate şurub înapoi întins.

In cadrul pregătirilor pe care elevul le va face în vederea participării la un concurs oficial, se vor executa săriturile din program, totdeauna în aceeaşi ordine şi sub formă de concurs, pentru ca acesta să se obişnuiască să se concentreze.

Se recomandă ca în momentul în care o săritură începe să fie nesigură, să se înceapă învăţarea ei de la început cu exerciţiile pregătitoare respective.

Sperăm că cele scrise pînă acum vor fi citite şi aplicate de cît mai mulţi elevi şi instructori, astfel ca în sezonul viitor să avem o participare cît mai numeroasă la campionatele R.P.R. de înot şi sărituri.

Contribuții la îmbunătățirea atacului mijlocașilor în jocul de rugbi

Prof. NICULAE PĂDUREANU
maestru al sportului
antrenor federal la rugbi

Un important sprijin în creşterea valorică a acţiunilor ofensive ale liniei de treisferturi, sau mai bine zis ale jocului „deschis", îl constituie jocul mijlocaşilor. Aceştia, mijlocaşul la grămadă şi mijlocaşul la deschidere, prin poziţia şi posibilităţile lor de acţionare, pot realiza încă din faza primară a situaţiei premisele tactice ale unui atac eficace al liniei de treisferturi.

Dintre aspectele variate ale jocului la care participă activ mijlocaşii, vom analiza situaţia cea mai des întîlnită: grămada ordonată.

Vom lua situaţia prezentată în fig. 1, adică o grămadă ordonată la aproximativ 10—15 m de margine în largul cîmpului de joc şi vom insista asupra următoarelor elemente:

a) pasa mijlocaşului la grămadă;

b) poziţia şi acţiunile mijlocaşului la deschidere.

A. Referitor la pasa mijlocaşului la grămadă, este interesant de arătat ce repercusiuni poate avea în desfăşurarea jocului cea mai mică întîrziere a pasei. Astfel, în fig. 1, sensul de alergare al mijlocaşului la deschidere în atac (nr. 10 în cerc) fiind pe linia arătată de săgeată, iar sensul alergării jucătorului din linia a III-a a echipei în apărare (nr. 6 în triunghi) fiind pe linia săgeţii sale (cu menţiunea că acest jucător al apărării este cel mai temut adversar al mijlocaşului în genere), constatăm că aceşti doi jucători adversari (deşi pe posturi diferite) au de parcurs de la locul lor de start pînă la întîlnire aproximativ cîte 10 m fiecare.

Considerînd că în alergare atît mijlocaşul la deschidere cît şi jucătorul advers din linia a III-a au o viteză medie de 14 sec, pe 100 m plat în această fază, reiese din calcul că ei parcurg aproximativ 70 cm pe fiecare zecime de secundă. Aceasta înseamnă că dacă mijlocaşul la grămadă întîrzie pasa cu o jumătate de secundă, contactul mijlocaşului la deschidere cu mingea nu se va mai face în punctul 1 ci după 5/10 de secundă, adică la 3,50 m mai departe, în punctul 2. In acest timp însă şi jucătorul advers din linia a III-a (nr. 6 în triunghi) parcurge cel puţin aceeaşi distanţă de la locul său de start, în aşa fel că în acelaşi moment 2 el se va afla puţin dincolo de jumătatea distanţei. Neîmpiedicat în alergarea sa de purtarea balonului, el poate veni chiar mai repede.

In felul acesta, întîrzierea pasei mijlocaşului de grămadă va face ca mijlocaşul la deschidere al echipei în atac să fie scos din joc de către jucătorul advers linia a III-a, urmînd ca după pasarea mingii spre linia de treisferturi să ne aflăm în faţa unei acţiuni în care apărătorul este supranumeric.

Astfel atacul este încă de la început pus într-o situaţie de inferioritate care se va accentua progresiv, pe măsura dezvoltării acţiunii şi a înaintării balonului spre aripă, pînă ce ultimul atacant al liniei va avea în faţa sa de depăşit doi apărători.

Exprimată cifric, situaţia obişnuită de 4 atacanţi contra 5 apărători (fig. 2), arată iniţial o sarcină generală medie pentru fiecare atacant cu 25% mai grea, adică fiecare atacant are de luptat cu 1,25 adversari şi aceasta în situaţia în care mingea este la mijlocaşul de deschidere şi el este scos din joc de către jucătorul linia a III-a aripă de grămadă de pe partea deschisă.

Pe măsură însă ce balonul — în cadrul acţiunii tactice — este pasat mai departe sarcina atacului creşte. Astfel, cînd mijlocaşul la deschidere a pasat mingea primului centru, deci cînd raportul de forţe este de 3 atacanţi (doi centri şi o aripă) contra 4 apărători (un mijlocaş la deschidere, doi centri şi o aripă), se cere fiecărui

jucător al atacului să facă faţă unei sarcini generale medii cu ceva mai mult decît precedenta şi anume fiecare atacant are de luptat cu 1,33 adversari.

In continuare, balonul fiind pasat centrului doi, raportul fiind deci 2 atacanţi (centrul doi şi aripa de pe partea sa) contra 3 apărători (cei doi centri şi aripa respectivă), sarcina generală medie creşte: acum fiecare atacant luptă cu 1,50 adversari.

Cînd în sfîrşit balonul a ajuns la aripă, acesta are de depăşit 2 apărători (centrul doi şi aripa) şi deci sarcina sa este dublată, acestui jucător cerîndu-i-se să atace cu o sarcină 100% mai grea decît în mod normal. In felul acesta misiunea

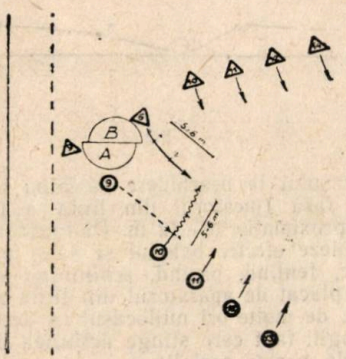


Fig. 1

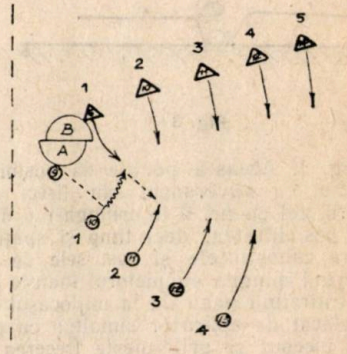


Fig. 2

sa devine propriu-zis irealizabilă; oricîtă voinţă şi curaj ar manifesta, va fi plăcat ori va fi silit să bată cu piciorul.

Iată dar cum prin creşterea calităţii jocului liniei a III-a în apărare, prin anihilarea deschiderii, s-a ajuns acolo că atacul este practic incapabil de a concretiza şi cu toată intenţia de a se juca „deschis", acţiunile liniei de treisferturi dau un randament sub mediocru, ineficace şi sînt nespectaculoase.

Revenind la pasa mijlocaşului la grămadă stabilim — lucru constatat în jocul maeştrilor internaţionali ai acestui post — existenţa următoarelor două momente tactice:

1) Inainte de a introduce balonul în grămadă, mijlocaşul la grămadă priveşte terenul, apreciază situaţia tactică şi-şi întocmeşte un plan de acţiune, pentru a şti ce va face cînd mingea va ieşi din grămada sa.

2) In conformitate cu acest plan de acţiune, el va acţiona în mai multe feluri, rapid, fără ezitări, cu precizie. Iată care sînt în genere acţiunile ce le poate iniţia prin jocul său personal mijlocaşul la grămadă: lansarea atacului liniei de treisferturi, intrări personale pe lîngă grămadă, fie împreună cu linia a III-a fie cu aripa părţii închise, comanda reţinerii mingii în grămadă, întoarcerea grămezii şi pornirea în dribling, comanda să i se scoată mingea printr-o anume parte a grămezii.

Dintre aceste multiple posibilităţi, vom alege pentru analiză pe aceea a lansării atacului prin pasarea mingii la mijlocaşul de deschidere.

Iată pentru început modul greşit de a acţiona (fig. 3).

Pe orizontala locului, A-B, mijlocaşul la grămadă, a cărui succesiune de mişcări este reprezentată în timp şi spaţiu de la stînga la dreapta, vine la minge pe timpul 1, se opreşte şi se apleacă pe timpul 2, ridică mingea de la pămînt pe timpul 3, schimbă priza palmelor pe minge pe timpul 4, execută din braţe un mic elan necesar pasei pe timpul 5, iar pe timpul 6 mingea a părăsit mîinile sale în direcţia mijlocaşului la deschidere.

Toată succesiunea de mişcări îi dă în timp o întîrziere în expedierea mingii de la 3/10 sec la 1 sec.

Iată acum modul corect de a acţiona într-o aceeaşi fază, adică atunci cînd mijlocaşul la grămadă este decis să-şi lanseze în cel mai scurt timp partenerul de la deschidere şi odată cu acesta toată linia de treisferturi (fig. 4).

Pe aceeaşi orizontală a locului, A—B mijlocaşul la grămadă ia contact cu solul în mişcare fiind cu aproximativ 20—30 cm înaintea mingii pe un picior (celălalt fiind în spate), se apleacă înainte în aşa fel încît proiecţia centrului său de greutate depăşeşte baza de susţinere iar el intră cu palmele direct şi dintr-o dată sub minge (culegere „lopată") imprimînd acesteia chiar din culegere direcţia spre mijlocaşul la deschidere. După aceasta el aterizează pe piciorul care era înapoi în momentul aplecării pentru culegere.

Acest procedeu elimină o serie de mişcări inutile, adică timpii 2, 3 şi 4 din fig. 3 şi realizează primirea mingii de către mijlocaşul la deschidere în punctul 1

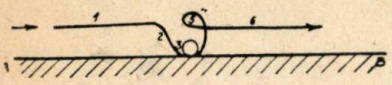


Fig. 3

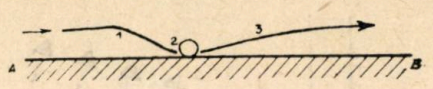


Fig. 4

din fig. 1. Această poziţie dă posibilitate mijlocaşului la deschidere să aibă pînă la contactul cu adversarul său direct din această fază (jucătorul din linia a III-a a apărării, cel cu nr. 6 în triunghi) o distanţă de aproximativ 10—12 m. Distanţa aceasta îi dă posibilitatea, deci timp şi spaţiu, să controleze efectiv balonul şi să-şi pună în valoare cunoştinţele şi resursele de ordin tehnic, fentînd, pasînd, schimbînd direcţia ori lovind mingea cu piciorul înainte de a fi fost placat de apărătorul din linia a III-a.

Intîrziind pasa de la mijlocaşul de grămadă, de multe ori mijlocaşul la deschidere este placat de apărător simultan cu primirea mingii, fapt care stinge acţiunea de atac de la început şi prilejuieşte trecerea iniţiativei de partea cealaltă.

B. Referitor la poziţia şi acţiunile mijlocaşului la deschidere, în situaţia cînd atacul este subnumeric prin acţiunea jucătorului apărător din linia a III-a, necesitatea îmbunătăţirii atacului a apărut ca un fenomen din ce în ce mai acut în evoluţia rugbi-ului.

Pînă la un anumit moment, această îmbunătăţire s-a realizat prin aşezarea mijlocaşului la deschidere mai în adîncime faţă de grămadă, precum şi printr-o pasă rapidă a sa către partenerii de joc din linia de treisferturi. Nici această acţiune nu a fost suficientă, deoarece mijlocaşul la deschidere ataca drept (şi atunci intra el în raza de acţiune a apărătorului din linia a III-a), ori alerga lateral în scopul de a scăpa de apărător, dar pe lîngă faptul că iniţial atacul pornea greşit orientat, nu se reuşea să se ajungă în final nici la o redresare a direcţiei, dar nici la o situaţie egal numerică (4 la 4).

Trebuia totuşi să se găsească o soluţie de a scoate jocul deschiderii din acest impas.

Practica ne-a arătat cum mijlocaşul la deschidere, pentru a se scăpa de acţiunea liniei a III-a, a cerut sprijinul unui partener în spaţiul dintre el (mijlocaşul la deschidere) şi mijlocaşul la grămadă ori grămada propriu-zisă.

Acest jucător, din momentul pasării balonului de către mijlocaşul de grămadă către mijlocaşul la deschidere, se integrează în acţiunea tactică respectivă la 3—4 m de purtătorul mingii (jucătorul cu nr. 10 în cerc), care este acum sprijinit în atac pe ambele părţi.

Iată prezentarea unei asemenea acţiuni pornită dintr-o grămadă ordonată (fig. 5).

Primind mingea de la mijlocaşul de grămadă (nr. 9), mijlocaşul la deschidere aleargă încă de la plecare uşor lateral îşi orientează privirea şi trunchiul în momentul alergării în direcţia de unde a primit pasa şi de unde, ceva mai din faţă şi lateral, vine şi apărătorul din linia a III-a advers. La întîlnirea cu acesta, pe care nu-l evită printr-o alergare, deplasare laterală, mijlocaşul de deschidere pasează balonul partenerului său nr. 14 (aripa de pe partea închisă în situaţia noastră). Menţionăm că pe această poziţie se mai poate afla un coechipier din linia a III-a sau chiar mijlocaşul la grămadă.

Cel ce va primi această pasă se va îndrepta cu toată viteza (vezi ruta 1 marcată cu o linie şerpuită) aproximativ drept spre terenul de fund advers, în scopul de a trece cît mai curînd prin zona dintre mijlocaşii adverşi şi se va pregăti să execute cîteva schimbări de direcţie la o eventuală întîlnire cu adversarii. Acest jucător, pentru a se da o mai mare greutate atacului, va trebui să fie susţinut în

acţiunea sa de parteneri (fie de linia a III-a, fie mijlocaşul la grămadă). In continuarea analizei, cînd aşezarea şi mişcarea în teren a adversarilor este de asemenea natură că nu permite să se dezvolte atacul pe ruta nr. 1, acest jucător (nr. 14) se va duce spre mijlocaşul la deschidere advers (ruta nr. 2 linie şerpuită) şi din apropierea acestuia va pasa primului centru (nr. 11 în cerc), realizînd astfel un atac egal numeric adică doi centri şi o aripă contra aceloraşi adversari.

In fig. 6, iată un alt mod de a realiza din deschidere atacul egal numeric. Mijlocaşul la deschidere, în apropierea jucătorului din linia a III-a advers, poate printr-o fentă de pasă spre partenerul său nr. 14 (arătată în figură printr-o buclă a alergării

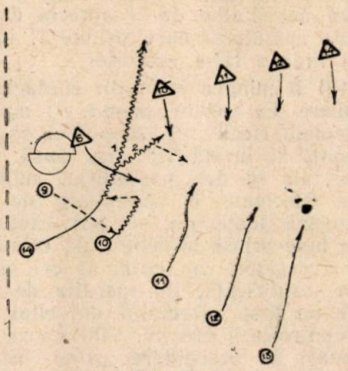


Fig. 5

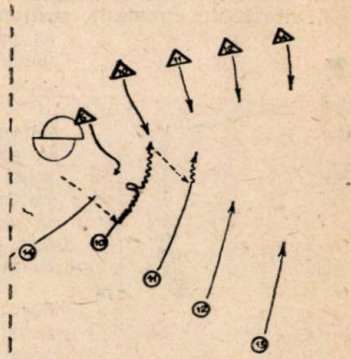


Fig. 6

şerpuite spre stînga) să-l pună pe acest adversar în faţa următoarelor 3 situaţii:

1. Să atace drept pe purtătorul balonului şi atunci avem rezolvarea în situaţia precedentă (fig. 5).

2. Să reacţioneze pozitiv la fentă şi să se ducă spre nr. 14, în care caz mijlocaşul la deschidere, exploatînd succesul, va sprinta spre mijlocaşul la deschidere advers, adversarul său direct şi deci linia atacă egal-numeric.

3. Să ezite şi atunci mijlocaşul la deschidere avînd tot timpul în atenţie acest jucător din linia a III-a lăsat totuşi în urmă cu un timp de mişcare să se orienteze spre mijlocaşul la deschidere advers, avînd totuşi rezerva unei pase sau fente de pasă spre nr. 14, în cazul în care este nevoie de o reţinere mai accentuată a liniei a III-a în afara fazei.

Pentru îmbunătăţirea calităţii jocului în atac al mijlocaşului la deschidere, vom prezenta o analiză a succesiunii diverselor momente în ipoteza pasării mingii de la mijlocaşul la grămadă la cel de la deschidere în scopul lansării atacului.

Vom constata de la început că este deosebit de importantă aşezarea mijlocaşului la deschidere, atît ca adîncime cît şi ca lateralitate, faţă de grămadă sau margine.

Factorii care determină poziţia mijlocaşului la deschidere sînt următorii:

1. Startul, viteza de alergare şi de agresivitate, calităţile tehnico-tactice ale adversarului direct din faţă jucătorul din linia a III-a.

2. Calităţile personale ale mijlocaşului de deschidere (start, viteză, frecvenţa paşilor, îndemînare la prinderea şi purtarea mingii în palme, cunoaşterea şi aplicarea schimbărilor de ritm, de viteză şi de direcţie, precum şi cunoaşterea utilizării fentelor).

3. Calităţile de pasă ale propriului mijlocaş la grămadă (viteză de execuţie, precizie, lungimea pasei, oportunitate tactică).

4. Condiţiile meteorologice (vreme uscată, vînt, ploaie, zăpadă).

5. Locul din teren unde se desfăşoară acţiunea.

In funcţie de satisfacerea acestor multiple cerinţe, stă şi valoarea mai crescută ori mai scăzută a jocului deschiderii unei echipe. De altfel, adaptarea jucătorului la post trebuie să se facă prin creşterea valorică a posibilităţilor jucătorului respectiv, în scopul de a satisface integral cerinţele specifice de bază ale postului şi nicidecum improvizări ori satisfacerea parţială numai a unor aspecte.

Un alt fapt deosebit de important este acela al ilustrării celor mai semnificative momente şi succesiunea lor cronologică într-o asemenea acţiune de atac a mijlocaşului la deschidere care face obiectul acestui articol.

Vom porni tot de la o grămadă ordonată (fig. 7).

In jocul obişnuit al unui mijlocaş la deschidere constatăm de regulă existenţa următoarelor momente:

a) Startul jucătorului din punctul A. Mijlocaşul la deschidere va porni într-o alergare care să-i permită să aibă rezerve în ce priveşte eventualitatea unor accelerări sau frînări faţă de venirea mingii, pentru simplul motiv că nu oricînd mijlocaşul la grămadă are posibilitatea să deschidă nestînjenit şi deci nu trimite totdeauna pase uşor de prins.

Din start, imediat ce mingea a plecat spre el, mijlocaşul la deschidere va aprecia direcţia, viteza de circulaţie, înălţimea şi lungimea acesteia, în care timp în privirea sa periferică intră necesitatea de a aprecia direcţia şi depărtarea faţă de apărătorul care primul îl va împiedica — jucătorul linia a III-a apărător.

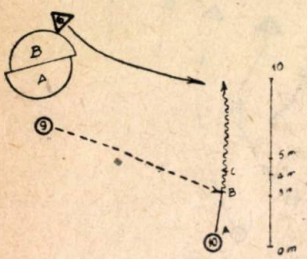


Fig. 7

b) In punctul B mingea intră în contact cu mijlocaşul la deschidere. Ea trebuie prinsă cît mai repede în palme şi controlată efectiv, în scopul ca în cel mai scurt timp să poată fi jucată fie prin pasă, fie prin lovitură de picior, fie să dea posibilitate mijlocaşului la deschidere să efectueze o schimbare de direcţie sau o fentă. Acestea toate nu se pot executa fără ca mingea să fie bine prinsă şi asigurată în palme.

La jucătorii începători sau chiar la cei mai vechi dar cu o tehnică insuficientă, în operaţia de prindere a balonului, trece un timp apreciabil din clipa în care acest jucător o controlează efectiv. Din cauza tehnicii slabe unii mijlocaşi la deschidere prind balonul la piept şi zoriţi de apropierea adversarului pierd controlul mingii şi deseori cad victimă placajului sau efectuează pase greşite atît ca direcţie cît şi ca oportunitate.

Prin antrenament repetat trebuie să se ajungă acolo ca timpul din punctul B (clipa primului contact jucător-minge) pînă în punctul C (clipa în care mingea este efectiv controlată), să fie cît mai scurt posibil, sau — şi mai bine — contactul cu mingea şi controlul acesteia să se efectueze simultan.

c) Din punctul C, cînd mijlocaşul la deschidere controlează efectiv balonul, trebuie să mai existe un spaţiu suficient (4—6 m) necesar execuţiei lucrului tehnic al jucătorului în faţa adversarului. Aici sînt avantajaţi cei ce au o frecvenţă crescută a paşilor în alergare deoarece în unitatea de spaţiu respectivă au posibilitatea să ia contact cu solul de mai multe ori.

Constatăm aşadar că nu există o formulă-tip în ce priveşte distanţa şi adîncimea în jocul deschiderii, aceasta fiind în directă dependenţă cu faptele enumerate mai sus.

Cu toate acestea, aşezarea iniţială medie este aceasta:

— Faţă de grămada ordonată constituită pe marginile terenului, la aproximativ 10 m în adîncime şi 3 m în lateral.

— Faţă de margine, la aproximativ 10 m adîncime şi aproximativ 2 m mai înspre interiorul terenului de la ultimul om al marginii (dacă acesta se plasează normal şi marginea nu se întinde mai mult de 10—15 m).

— La grămada ordonată pe centru, la 8—10 metri în adîncime chiar în spatele grămezii.

In concluzie trebuie să menţionăm principiul fără de care nici cea mai valoroasă combinaţie tactică în atac a deschiderii nu va avea o finalitate pozitivă, anume că *tehnica individuală trebuie să fie însuşită la un înalt indice de calitate.*

Deci, pentru creşterea valorică a deschiderii, se cere o muncă susţinută şi migăloasă cu un pronunţat caracter de individualizare în procesul de antrenament şi nicidecum copierea unor combinaţii practicate de anumite echipe sau jucători. Acestea, ca şi majoritatea schemelor, nu trebuie să fie în esenţă decît „exerciţii" pentru învăţarea unor reguli de mişcare, jocul punînd pe sportivi în situaţii diferite de cele tip şi în care imaginaţia şi puterea lor creatoare să se dezvolte uşor şi să se manifeste în mod inteligent şi adecvat fazei.

Mergînd pe drumul aplicării combinaţiilor-şablon, sportivii vor pierde din calităţile de creaţie în joc, vor avea tot timpul în minte căutarea „acelei" situaţii şi nu se vor orienta în funcţie de infinitele soluţii pe care jocul de rugbi le prezintă.

Concursul internațional de tenis de cîmp al R.P.R.

Dr. ION ȘTEFAN

De cîțiva ani încoace, reluîndu-se o oportună și constructivă tradiție, i se oferă și tenisului de cîmp (acest splendid joc sportiv, cu un profil cu totul caracteristic printre celelalte jocuri sportive) de la noi o săptămînă competițională, în care, în cadrul unui buchet de participanți din diferite țări, jucătorii și jucătoarele noastre evoluează făcînd un util schimb de experiență, iar publicul spectator, pasionat al „sportului alb", trăiește una din emoțiile cele mai autentice.

In peisajul sărbătoresc al parcului sportiv al colectivului „Progresul", anul acesta ne-au vizitat reprezentanții U.R.S.S., Franței, Suediei, Italiei, R. D. Germane, Poloniei, Ungariei, Bulgariei, Greciei, Turciei și Iugoslaviei.

Așa cum este programat acest concurs, simultan cu alte concursuri internaționale, ne găsim întotdeauna în situația de a nu avea printre noi loturile cele mai reprezentative ale țărilor participante. Deși așa s-au petrecut lucrurile și cu acest concurs, am avut totuși ocazia de a reține adeseori aspecte pe care le vom sublinia în cele ce urmează.

Din formația U.R.S.S. ceea ce a impresionat în mod deosebit a fost comportarea jucătorului Andreev, care cu toată experiența competițională internațională redusă, a dovedit în mai toate partidele o voință de luptă excepțională, dublată de o regularitate care îi dă aspectul pur și simplu de mecanism. E un jucător foarte „lucrat" și e sigur că o activitate competițională internațională mai amplă i-ar putea aduce și un spor de inedit, de spontaneitate, care l-ar scoate din jocul șablonard pe care-l practică încă. Lîhacev, acest jucător eminamente în „forță", ar trebui să se dozeze în vederea eficienței. Posedă lovituri excelente ca execuție, ca de pildă serviciul, lovitura de dreapta etc., însă ar fi necesar să-și completeze această gamă și cu lovituri de efect, mai nuanțate, care să-i permită cîștigarea punctelor. Cu o carte de vizită excelentă s-a prezentat tînărul Leyus, posesorul unei tehnici remarcabile, căreia un rodaj competițional internațional e sigur că i-ar fi foarte util. Cu regret trebuie să consemnăm hiatusul de formă al sovieticei Kuzmenko, la care, față de anul trecut, nu am putut remarca nici un salt calitativ. Despre eforturile și tenacitatea jucătorilor sovietici vorbește concludent faptul că Andreev a fost unul din finaliștii probei de simplu, iar cuplul Lîhacev-Leyus a opus o meritorie rezistență cuplului Molinari-Viziru — finalist al probei masculine de dublu.

Dintre jucătorii și jucătoarele franceze, elogii deosebite se cuvin în special lui Molinari și jucătoarei Nénot. Primul este un jucător complet, cu o mare experiență competițională și posesor al unei tehnici excelente. Rezolvă cu aceeași ușurință problemele jocului defensiv ca și jocul riscat, agresiv la plasă, dovedind o siguranță deosebită în mai toate loviturile. Și psihic oferă un exemplu cu totul remarcabil, reușind să se concentreze pentru adevărate „suite" de jocuri cîștigate, așa cum a fost cazul în finala probei masculine de simplu, în care în primul set Andreev conducea clar. Face apoi față și jocului de uzură cu o tenacitate exemplară, așa cum a fost cazul în epuizanta partidă cu Pirro. Molinari a lăsat o excelentă impresie prin modul cum alternează jocul de atac cu cel defensiv, prin fantezia inepuizabilă a fazelor pe care le creează și prin resursele sale nebănuite de a se concentra și realiza puncte.

Pe aproape aceleași dimensiuni s-a mișcat în tot concursul și cîștigătoarea probei feminine de simplu, Nénot, o jucătoare de o regularitate deosebită și posesoare a unor lovituri care creează mari dificultăți adversarului, prin efectul lor după contactul cu pămîntul. Organizîndu-și scheme tactice foarte eficace în timpul partidelor,

a reuşit să treacă relativ uşor peste italianca Bassi şi să ajungă în finală cu maghiara Bardoczy. Cu această ocazie a impresionat sub mai multe aspecte: condusă mai tot timpul, Nénot nu cedează de loc, ajungînd treptat în situaţia de a cîştiga o finală în care nimeni nu se îndoia de succesul lui Bardoczy; o aclimatizare destul de dramatică şi incertă cu jocul maghiarei, o pune în situaţia de a alterna fazele de schimburi repetate din fundul terenului cu reuşite atacuri la plasă şi apoi, mai rutinată, de a-şi adjudeca o victorie în care adversara are merite cel puţin egale cu ale ei.

Dintre jucătorii maghiari remarcăm frumuseţea jocului lui Adam, specialist al mingilor lungi, al loviturii de stînga de-a lungul liniei laterale din orice situaţie şi a unor „scurte" impecabile. Prea sensibil la „tribună" (adeseori aceasta a inoportunat realmente) a dat dovadă de o tensiune nervoasă nejustificată, avînd în vedere vasta lui experienţă.

Reprezentanţii suedezi, autentici atleţi, au făcut figuri frumoase în concurs, deşi tocmai la ei au fost înregistrate şi lovituri oarecum bizare, cum e cazul loviturii de serviciu a jucătorului Stockenberg.

Dintre jucătorii italieni, remarcăm pe Iacobini, mult sub reputaţia lui de presă, Pirro, un jucător în forţă şi un excelent partener în dublu atît cu Iacobini cît mai ales cu Bassi, cu care a şi cîştigat finala probei.

Jucătorii polonezi au reţinut atenţia prin jocul variat, dar parcă mai puţin eficace de astă dată al lui Piatek şi prin prezenţa mereu „tînără" a jucătoarei Jedrzejowska, aceeaşi lovitură de dreapta „draivată" şi acelaşi stop perfect, dar poate mai puţin mobilă şi rezistentă, ceea ce a permis germanei Johannes o frumoasă şi importantă victorie. Pentru restul jucătorilor invitaţi, Concursul internaţional al R.P.R. a constituit, credem, un bun prilej de a urmări aspecte utile pentru creşterea nivelului tenisului de cîmp.

☆

Cît priveşte participarea jucătorilor noştri la concurs, presa de specialitate a consemnat atît rezultatele cît şi unele aspecte ale acestor participări. În ce ne priveşte socotim că jucătorii noştri au fost handicapaţi în mare parte tocmai de lipsa pregătirii în vederea acestui concurs.

Este suficient să arătăm că în general s-a jucat prea puţin cu mingea Slazengers 1958, fapt care a dus la dificultăţi în dirijarea ei. Am remarcat acest fapt mai ales la Cobzuc, care s-a prezentat mult sub nivelul obişnuit. Aceeaşi nesiguranţă şi la Ponova, care a ratat sistematic orice încercare de a „draiva".

Au apărut de-a dreptul improvizate mai toate formulele de cupluri (dublu bărbaţi, dublu mixt etc.), pe de o parte direct prin desemnare, dar mai ales prin imposibilitatea antrenării acestor cupluri în vederea obţinerii unei omogenităţi, a unei concepţii tactice unitare etc. atît de necesare în jocul de dublu.

Alarmantă se prezintă şi situaţia jucătoarelor noastre, care prin comparaţie cu celelalte protagoniste ne apar de un nivel necorespunzător. Eliminarea lor de la primele jocuri confirmă acest fapt şi face inutil aproape orice comentariu. Antrenarea lor, stilul pentru care au optat apar foarte lacunare, căci la nici una din ele nu se poate vorbi (cu excepţia lui Roşianu pentru jocul defensiv) de siguranţă în acţiuni, în lovituri sau în orientarea tactică.

In ceea ce priveşte jucătorii noştri, concursul acesta a cunoscut un Gh. Viziru foarte nervos, pripit în acţiuni, cu complexe de panică, ceea ce a făcut să asistăm la pierderea partidei în faţa lui Adam, pe care ar fi trebuit să-l depăşească şi ca viteză de joc şi ca eficacitate în jocul de atac. In aceste condiţii am asistat iar la reluarea defectuoasei lui lovituri de dreapta, la practicarea unui joc fără de perspectivă în mijlocul terenului, cu lovituri prea scurte care au permis adversarului să preia iniţiativa.

Pentru Gh. Viziru, de mare utilitate apare un antrenament perseverent orientat în direcţia obţinerii de lovituri cu maximum de lungime şi mai puţin în forţă, aspect tehnic pentru care posedă toate calităţile, ca şi necesitatea imperioasă a punerii la punct a jocului de apărare (mingi de trecere, lob etc.) pe care în prezent nu îl are suficient.

Din categoria tinerilor de perspectivă (Bardah, Ţiriac, Bosch, D. Viziru, Năstase) de remarcat necesitatea eliminării jocului inegal, prin antrenamente sistematice pe lovituri şi mai ales pentru eficienţa acestora în meci. A sosit momentul să

li se arate că sînt datori cu un joc mai închegat, atît pe baza antrenamentelor din țară cît și pe baza experienței ce ar fi trebuit să o dobîndească prin participarea la întîlnirile de peste hotare.

Din simbioza reprezentanților noștri cu unii dintre participanții străini merită să subliniem unele aspecte. Molinari a găsit în Gh. Viziru un partener care, după indispoziția inițială (după ratarea meciului cu Adam), pe parcurs s-a dovedit util și în general la valoarea jocului său obișnuit de dublu.

Ajunși cîștigători ai probei de dublu masculin, ne facem o plăcută datorie de a sublinia alături de aportul lui Molinari și contribuția la același nivel a lui Gh. Viziru.

J. Namian, alături de Nénot, a mai accentuat o dată că e o bună jucătoare de dublu, că posedă loviturile necesare acestor partide, dar destul de des a avut „căderi" în care greșelile au fost abundente. Cu toate acestea, ajutată de regularitatea deosebită a coechipierei sale, s-a făcut remarcată adeseori prin intervenții spectaculoase care au dat acestor partide aspectul de dinamism al meciurilor de dublu bărbați. Ajunse în finală, au cedat rutinei lui Seghers și Jedrzejowska, poate și pe baza faptului că o sudură ideală n-a putut fi realizată într-un timp atît de scurt.

Cu sclipiri, adevărat scurte, a fost și cuplul I. Ponova-Rosberg, care în fața cuplului maghiar Bardoczy-Adam a impresionat prin spectaculozitatea loviturilor și prin stilul în forță în care a fost dus jocul. Nu se mai poate vorbi de continuare în fața cuplului Bassi-Pirro, în care simbioza a cedat fără istoric.

Un cuvînt care să sublinieze și remarcabila performanță a cuplului Roșianu-Cobzuc, care practicînd un joc sobru, eficient, a scos din cursă pe merit, cuplul de drept considerat redutabil, Nénot-Molinari.

Dornici de a putea sublinia în concursurile viitoare mai multe aspecte pozitive și satisfacții oferite de talentații noștri reprezentanți, noi credem că actualul concurs ar trebui să fie un prilej de temeinice analize privind următoarele probleme:

— antrenorii și metodele de antrenament;
— concepții tactice și stil de joc și
— problema condițiilor materiale.

Fără a aborda pe larg aceste probleme, subliniem totuși că antrenorii și metodele de antrenament ar trebui să realizeze tehnicitatea și regularitatea care lipsește jucătorilor noștri. Antrenamente perseverente sînt utile în direcția loviturilor, a lungimii acestora, dar mai ales a regularității în execuția lor. În privința concepției tactice, individualizînd pe cît posibil, să avem jucători formați atît pentru jocul defensiv cît și ofensiv, să utilizeze alternarea fazelor trecînd din una în alta după cum necesitățile o impun. Acest fapt e posibil deținînd o gamă cît mai completă de lovituri.

În sfîrșit, să ajungem o dată la concluzia surprinzător de simplă, că menținută această carență de materiale, se promovează indirect mari dificultăți în difuzarea tenisului și dificultăți și mai mari pentru cei în stadiul de perfecționare.

Parte din comportamentul departe de valoarea reală a jucătorilor noștri, în acest concurs, se datorește problemelor subliniate și cu această ocazie.

Categoriile de junioare ridică noi probleme antrenorilor și profesorilor de gimnastică

ADINA PROTOPOPESCU
asistent la catedra de gimnastică a I.C.F.

Începînd din luna septembrie a anului 1957, a intrat în vigoare în țara noastră noul program de clasificare la gimnastica sportivă, program care cuprinde pe lîngă cele 3 categorii (a III-a, a II-a și I) de seniori existente în vechiul program și două categorii pentru juniori, avînd limita superioară de vîrstă 18 ani.

Exercițiile acestor două categorii, ne referim în special la programul feminin, alcătuite în raport cu particularitățile vîrstei respective, permit clasificarea timpurie în gimnastică și — totodată — trecerea rapidă a tineretului talentat spre măiestrie (regulamentul prevede posibilitatea trecerii de la categoria I junioare, direct la categoria I senioare sau chiar la maestre).

Fiecare categorie conține cîte 11 exerciții la cele 5 aparate clasice: sol, bîrnă, paralele, inele și aparat de sărit.

Nu vrem să facem o analiză a acestor exerciții, ci să arătăm că însușirea numai a celor 11 (sau 22) exerciții nu poate și nu trebuie să constituie singura preocupare a profesorilor și în special a antrenorilor de gimnastică în lecțiile de antrenament cu colectivele de junioare. La această vîrstă viitoarelor gimnaste trebuie să li se asigure — pe lîngă însușirea bazelor generale ale mișcării — și un bagaj de deprinderi cît mai bogat, variat, sistematic și corect însușit.

Exercițiile de clasificare trebuie să constituie *sinteza cunoștințelor, examenul pregătirii multiple în această ramură sportivă.*

In acest sens vom da o serie de îndrumări generale pentru realizarea unei pregătiri cît mai complexe a tinerelor gimnaste care lucrează pentru categoria a II-a și I junioare.

De la început vom insista asupra a două probleme importante care, dacă nu vor epuiza în întregime pregătirea complexă despre care am vorbit, vor cuprinde totuși o mare parte din ea; este vorba despre *formarea unei ținute corecte și dezvoltarea rațională a calităților fizice.*

In mod obișnuit termenul de „ținută corectă" se referă în special la linia estetică a unui fizic armonios dezvoltat, la capacitatea de execuție tehnică corectă, cu minimum de efort și cu multă ușurință.

Dar prin ținută corectă noi vrem să mai înțelegem și un alt lucru, care în mod curent este neglijat: o comportare corespunzătoare vîrstei și calității de elevă și gimnastă, o comportare justă care trebuie urmărită și îndrumată de pedagog cu multă grijă în orele de clasă, în orele de antrenament și chiar în concursuri.

Această comportare se poate observa în timpul activității la antrenamente, în felul de a primi corectările și observațiile profesorului, în modul de manifestare la primirea notelor, în munca depusă alături de coechipiere pentru cîștigarea calificării sau titlului în concursuri, în relațiile colegiale sau cu superiorii etc.

Problema dezvoltării *calităților fizice* este strîns legată de aceea a ținutei corecte și este la fel de importantă. Ea trebuie cultivată cu multă grijă și în special cu multă competență, fiind vorba de o vîrstă la care tinerii se află în plină dezvoltare fizică.

Învățarea exercițiilor din programul de clasificare cere o pregătire calitativă prealabilă a aparatului locomotor. Mișcările componente ale acestor exerciții, datorită structurii lor sau aparatelor la care se execută, cer o anumită dezvoltare a mobilității, forței, detentei etc. De exemplu podul și sfoara cer mobilitatea maximă a

marilor articulații, răsturnarea înainte sau înapoi la paralele solicită forța anumitor grupe musculare etc.

A trece direct la executarea exercițiilor din programul de clasificare, fără cunoașterea posibilităților elevelor și fără a le pregăti anterior este o greșeală de metodică asemănătoare cu aceea a începerii învățării exercițiilor acrobatice cu „salt" sau cu alt element greu. De aceea se cere însușirea treptată mai întîi a mișcărilor de bază, a mișcărilor necesare dezvoltării calităților fizice generale și specifice gimnasticii, a mișcărilor care să ajute și să ușureze învățarea celor prescrise. Pregătirea fizică de bază a junioarelor se face după cum știm, în lecțiile obișnuite de clasă. De abia în orele de colectiv se va pune accentul pe dezvoltarea calităților fizice specifice, folosindu-se la început mijloace din gimnastica de bază și ceva mai tîrziu din gimnastica la aparate.

Pe măsură ce începe și continuă învățarea mișcărilor și legărilor din exercițiile de clasificare, continuă și preocuparea pentru întreținerea și perfecționarea acestor calități.

In urma verificării posibilităților gimnastelor, profesorul sau antrenorul își va putea orienta just munca de pregătire calitativă a fiecărei executante. Tipurile de forță vor fi îndrumate mai mult spre exercițiile de mobilitate și spre execuții artistice, iar tipurile de mobilitate spre mișcări care solicită o contracție mai puternică sau de mai lungă durată a musculaturii trunchiului sau membrelor.

Nu poate fi motivată în nici un fel concepția unor antrenori de a specula la maximum calitățile fizice pe care le au unii gimnaști, unilateral pregătiți, cu scuza de a cuceri premii la anumite aparate. Aceasta face ca unele fete, dotate cu mare mobilitate, să execute în mod unilateral numai sfori și poduri, iar băieții numai stînd pe mîini.

Care este însă urmarea acestei practici pentru perspectiva clasificării gimnastelor la diverse categorii?

Atît selecționarea executantelor și raționalizarea justă a lucrului pentru fiecare om în parte, cît și dozarea muncii respective, în special la vîrsta la care orice dezvoltare exagerată poate dăuna organismului sau poate duce la deformarea fizică a executantelor, cere multă competență.

Să vedem care sînt calitățile fizice cele mai solicitate de exercițiile de clasificare din gimnastica sportivă, care este locul acestor exerciții în lecțiile de antrenament și cum trebuie folosite.

Pentru executarea corectă a exercițiilor cu obiecte și aparate portative — exerciții nou introduse în clasificarea sportivă — se cere *îndemînare* în mînuirea tehnică a obiectului respectiv: exerciții cu mingea, cu coarda etc. Nu vrem să arătăm modul de însușire al acestor exerciții impuse, fapt care cade în competența specialiștilor de gimnastică artistică, ci vrem să amintim și să insistăm asupra formării deprinderii de mișcare cu aceste obiecte, lucru ușor de realizat la vîrsta junioratului. Copiii se joacă mult cu coarda și cu mingea, iar în lecțiile de antrenament acest joc trebuie îndrumat și orientat. Astfel, în partea de încălzire se vor introduce exerciții cu mingea ca: aruncări, prinderi cu două mîini, cu o mînă, aruncarea mingii dintr-o mînă într-alta sau între executante, rulări, bătăi în perete sau sol și exerciții simple specifice obiectului respectiv, predate chiar sub formă de joc. In continuare, aceste mișcări pot fi folosite în exercițiile analitice de încălzire ale aparatului locomotor sub formă de exerciții pentru brațe, picioare, abdomen, spate etc., din care vom da cîteva exemple:

Fig. 1: Aruncarea mingii în sus, urmată de două rotări de brațe și prinderea mingii.

Fig. 2: Aruncarea mingii, îndoirea genunchilor și revenire cu prinderea mingii.

Fig. 3: Indoirea trunchiului înainte cu aruncarea mingii printre picioare înapoi-sus şi revenire, cu prinderea mingii în faţă.

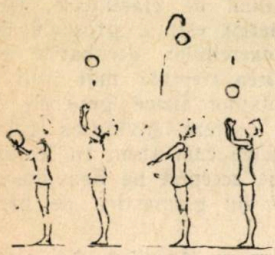


Fig. 1

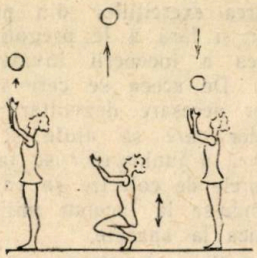


Fig. 2

Fig. 3

Fig. 4: Indoirea laterală a trunchiului cu aruncarea mingii peste cap şi bătaia mingii cu o mînă în duşumea; revenire cu prindere în mîna cealaltă.

Fig. 5: Pe spate culcat întins cu mingea între labele picioarelor; ducerea picioarelor peste cap, cu lăsarea mingii pe palme şi revenire.

Sînt încă multe şi variate exemple de combinaţii ale mişcărilor de bază cu mişcări specifice mingii, străine de exerciţiul impus, dar care dezvoltă abilitatea executantului şi coordonarea în mînuirea obiectului.

Pentru exerciţiile cu coarda se cere o coordonare perfectă a săriturilor cu mişcările corzii şi uşurinţă în sărituri. Săriturile cu coarda, extrem de variate şi ele, se învaţă în prima fază cu coarda lungă, executanta coordonîndu-şi săriturile cu mişcările corzii învîrtite de altcineva. Aceste exerciţii se pot executa la începutul oricărui antrenament. De exemplu: se pot executa sărituri pe două picioare, cu săritură intermediară, sărituri în continuare, sărituri de pe un picior pe celălalt,

Fig. 4

Fig. 5

sărituri pe un singur picior, sărituri în ghemuit, cu întoarceri, cu trecere pe sub coardă, sau intrare — executarea unui număr de sărituri — ieşire de sub coardă; aceeaşi cu 2 sau 3 executante.

După această şcoală a săriturii cu coarda lungă se va trece la săriturile cu coarda individuală (scurtă) cînd executanta, pe lîngă executarea săriturilor, trebuie să-şi mînuiască singură coarda. Ea poate avea o întrebuinţare la fel de bogată ca şi mingea în exerciţiile pentru pregătirea aparatului locomotor. Ea poate fi folosită întreagă (în toată lungimea ei), în două, în trei sau în patru. In aceste ultime forme poate avea şi rol de baston. Mişcările pot fi foarte bine localizate; pentru articulaţia umărului, pentru musculatura spatelui, pentru musculatura abdominală etc. In multe cazuri amplitudinea mişcării se poate mări cu ajutorul corzii, de exemplu: agăţarea corzii cu vîrful unui picior şi trecere în cumpănă.

In mod obişnuit cu coarda se execută numai sărituri, acesta fiind specificul ei, dar săriturile necesită un efort mare şi ca atare trebuie să le folosim cu multă precauţie, supraveghiind riguros principiile dozării lor şi urmărind reglarea justă a respiraţiei. Se recomandă ca în lecţiile de gimnastică sportivă cu junioarele, ca şi cu începătoarele de orice vîrstă, atunci cînd se face încălzirea cu coarda, săriturile să alterneze cu momente de odihnă şi cu mişcări uşoare localizate la diverse grupe musculare sau regiuni ale corpului. O alternare de genul acesta, bine gîndită şi bine

dozată, poate forma cu succes — ca şi în cazul exerciţiilor cu mingea — încălzirea în lecţiile de antrenament la gimnastica sportivă.

Dăm cîteva exemple de mişcări cu coarda simplă, în două, trei sau în patru:

Fig. 6: Rotarea trunchiului, cu mişcarea alternativă sau simultană a braţelor.

Fig. 7: Cumpănă cu agăţarea corzii cu vîrful piciorului şi ridicarea piciorului prin lateral.

Fig. 6

Fig. 7

Fig. 8: Indoiri laterale ale trunchiului cu coarda îndoită, cu şi fără arcuire.

Fig. 9: Răsuciri ale trunchiului mînuind coarda în trei; se poate executa cu braţele sus, înainte sau oblic jos.

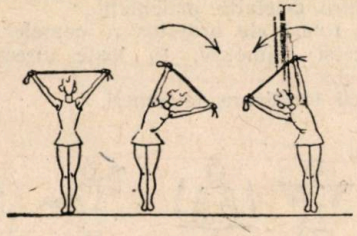


Fig. 8

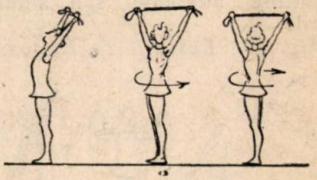


Fig. 9

Fig. 10: Indoiri şi aplecări ale trunchiului cu coarda îndoită.

Fig. 11: Mişcări de abdomen cu coarda îndoită la nivelul omoplaţilor sau deasupra capului.

Iată cum putem să uşurăm însuşirea exerciţiilor impuse cu aparate portative şi iată cum în acelaşi timp îmbogăţim conţinutul mişcărilor de acest gen. Dar dacă la categoriile de junioare se cere folosirea doar a celor două obiecte amintite ar fi o greşeală să le neglijăm cu totul pe celelalte. Pregătirea completă cere cunoaşterea mînuirii cercurilor, bastoanelor, eşarfelor, măciucilor, care formează deprinderi noi de mişcare şi constituie o pregătire de bază pentru viitoarele categorii de clasificare.

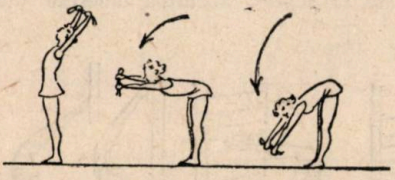


Fig. 10

Fig. 11

Exerciţiile cu obiecte portative sînt mijloace importante ale gimnasticii artistice, dar baza execuţiei artistice o dau mişcările libere specifice acestei gimnastici; balansări, legănări, valuri, piruete, sărituri etc.

Unele gimnaste au o uşurinţă caracteristică pentru executarea mişcărilor artistice, uşurinţă ce lipseşte în general tipurilor de forţă care se simt stinghere, ridicole chiar. Pentru această categorie de gimnaste, ca şi pentru toate de altfel, este bine să se introducă în partea pregătitoare a antrenamentelor (la încălzire), cît mai

multe mişcări de gimnastică artistică, spre a le forma deprinderi în acest sens, spre a le deschide gustul pentru execuţii artistice.

Mobilitatea, o altă calitate fizică importantă, este necesară în gimnastică mai mult decît în oricare altă disciplină sportivă, aproape în toate articulaţiile. Exerciţiile de mobilitate au loc în oricare parte a lecţiei: sub formă de pregătire fizică generală în partea I, ca mişcări acrobatice în partea a II-a şi ca pregătire specifică la sfîrşitul părţii fundamentale sau în partea de încheiere.

Astfel, încălzirea poate contine elemente de mobilitate pentru mai multe articulaţii (încălzire generală) sau cu insistenţă asupra uneia, de exemplu asupra articulaţiei umărului (încălzire specială). Se mai poate ca după o încălzire oarecare să se dea colectivului 5 minute pentru prelucrarea individuală a mobilităţii anumitor articulaţii cu scopul de a uşura executarea elementului cerut: sfoară sau pod, indiferent dacă în partea fundamentală se lucrează acrobatică sau probe de gimnastică sportivă. Această metodă se va aplica în special celor cu o mobilitate redusă. In sfîrşit, conform principiilor cunoscute, pentru mobilitate se poate lucra cu mult efect la sfîrşitul părţii fundamentale, individual şi după necesităţi.

Bagajul mişcărilor de mobilitate este foarte variat şi bogat. E bine ca antrenorii să-şi sistematizeze aceste mişcări, fie pe articulaţii (cu precădere pe articulaţiile mari: scapulo-humerală, lombară şi coxofemurală) fie pe diferite familii de mişcări.

Dăm ca exemplu catalogul restrîns al mişcărilor pentru articulaţia scapulo-humerală, care poate servi drept model şi pentru celelalte articulaţii:

Fig. 12: Mişcări libere, balansări, arcuiri, rotări ale braţelor cu coatele îndoite sau întinse, alternativ sau simultan, simetric şi asimetric, în toate direcţiile şi planurile.

Fig. 13: Exerciţii cu bastoane de lemn, cu localizare la umeri.

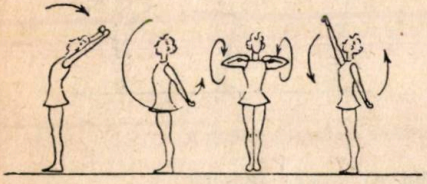


Fig. 12

Fig. 13

Fig. 14: Mişcări la scara fixă: cu spatele la scară stînd apucat la nivelul capului sau mai jos; întinderea braţelor cu extensie şi revenire.

Fig. 15: Cu spatele la scară, şezînd cu picioarele îndoite şi apucat în dreptul capului; ridicarea trunchiului în extensie cu întinderea braţelor şi revenire.

Fig. 16: Stînd cu faţa la scară, trunchiul aplecat în unghi de 90°, apucat de scară; arcuirea umerilor.

Fig. 17: Stînd pe mîini cu picioarele fixate la scară; arcuirea umerilor înapoi cu fixarea picioarelor din ce în ce mai jos.

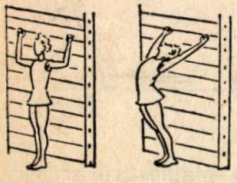


Fig. 14

Fig. 15

Fig. 16

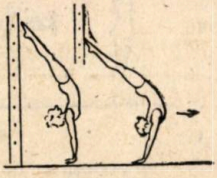


Fig. 17

Fig. 18: Exerciţii în doi: stînd depărtat faţă în faţă, trunchiul aplecat în unghi de 90°, mîinile pe umăr; arcuiri ale trunchiului cu presarea reciprocă a umerilor în jos.

Fig. 19: Stînd sau şezînd spate în spate, întins apucat de mîini; îndoirea trunchiului înainte cu extensia partenerei şi revenire.

Fig. 20: Executanta culcat înainte sau şezînd întins; partenera în spate cu genunchiul fixat între omoplaţii ei, iar cu mîinile îi apucă braţele la nivelul cotului, arcuindu-le spre spate.

Fig. 18

Fig. 19

Fig. 20

Fig. 21: Executanta stă în pod; partenera o apucă în dreptul omoplaţilor pe care îi presează în afară cu arcuiri.

Fig. 22: Exerciţii în doi la scara fixă: Executanta stînd aplecat apucat de scară, perechea din lateral presează cu mîinile între omoplaţi; sau perechea şezînd la nivelul omoplaţilor executantei cu picioarele pe scară apucat de ea, îi arcueşte umerii în jos.

Fig. 23: Executanta în atîrnat cu spatele la scara fixă; partenera — stînd pe scară şi cu faţa spre scară, cu umerii în dreptul omoplaţilor executantei şi sub ea — ridicîndu-se pe scară, presează executanta în sus în regiunea omoplaţilor.

Fig. 21

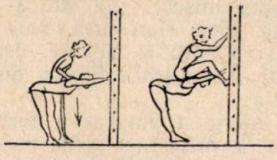


Fig. 22

Fig. 23

Din ansamblul mişcărilor enumerate pentru fiecare articulaţie, antrenorul în funcţie de necesităţile colectivului cu care lucrează, va aplica pe rînd fiecare din aceste mişcări, sau numai cîteva dintre ele.

Forţa. Dată fiind vîrsta gimnastelor, exerciţiile de forţă trebuie executate cu multă prudenţă şi fără exces. Ele îşi au locul în special la sfîrşitul părţii fundamentale, dar în măsura cuvenită. In partea de încălzire se vor prelucra grupele mari musculare ale spatelui, abdomenului etc. care duc la formarea unei ţinute corecte. Nu este bine să se insiste prea mult în cadrul încălzirii asupra forţei braţelor sau picioarelor, căci executanta va fi prea obosită pentru lucrul la aparate.

Deoarece exerciţiile speciale de forţă obosesc organismul şi plictisesc atunci cînd sînt executate rigid şi monoton, este bine să fie predate sub formă de întrecere, stabilindu-se un număr mediu de mişcări pe care trebuie să-l îndeplinească toate executantele (genuflexiuni pe un picior sau flotări din sprijin culcat etc.), eventual stabilindu-se o limită de timp.

Un alt fel atractiv şi totodată eficace de predare a exerciţiilor de forţă este forma de joc: tracţiuni, împingeri, transport de greutăţi, cu folosirea diferitelor aparate sau obiecte portative ca: bănci, mingi medicinale, bastoane de fier, haltere etc., construite special pentru fete şi care pot fi diferite de la o lecţie la alta ducînd pe neobservate şi cu efort redus întregul colectiv la dezvoltarea fizică necesară.

Ar fi interesant şi totodată util de alcătuit în acelaşi fel şi catalogul mişcărilor specifice dezvoltării forţei, pe diferite grupe musculare sau regiuni ale corpului, sistematizat prin diferite mijloace.

Pregătirea calitativă raţională a organismului junioarelor în vederea însuşirii cît mai uşoare şi mai corespunzătoare a exerciţiilor impuse, se rezolvă după cum am văzut prin exerciţii speciale şi cu efect direct şi exclusiv asupra calităţilor fizice

de bază sau specifice, exerciţii predate sub diferite forme la alegerea profesorilor, la nivelul şi cerinţele executantelor. Particularităţile anatomo-fiziologice ale junioarelor arată limitele admisibile pentru aplicarea raţională a celor amintite mai sus fără a dăuna organismului feminin, tînăr şi în plină dezvoltare. Dar, dacă acest lucru este valabil oarecum independent de exerciţiile impuse din clasificare, odată cu începerea predării acestora se pot adăuga şi alte forme de exerciţii prin executarea cărora se îndeplineşte şi rolul dezvoltării calităţilor fizice.

Vom da un exemplu în acest sens: în cuprinsul exerciţiului acrobatic la categoria I junioare există o răsturnare lentă înainte. Pentru învăţarea acestei mişcări, pe lîngă exerciţiile speciale de mobilitate cu localizare la umeri, regiunea lombară şi bazin, care se execută anterior şi al căror loc nu-l mai amintim, executanta trebuie să treacă printr-o serie de mişcări ca: pod din culcat, pod din stînd depărtat, din culcat ridicare direct în stînd, prin pod, din pod cu mutarea greutăţii de pe mîini pe picioare ridicare în stînd, din stînd pe mîini mişcări pentru retragerea umerilor, lăsare în pod prin stînd pe mîini etc.

Toate acestea sînt mişcări componente ale mişcării finale, mişcări prin care în primul rînd se învaţă detaliat acţiunile ce intervin în mişcarea complexă sau combinată, dar care au şi rolul secundar de a mări mobilitatea cerută de mişcarea respectivă. Odată acţiunile studiate parţial, se trece la executarea şi repetarea elementului (răsturnare lentă înainte) care, de asemenea, duce la acelaşi rezultat: mărirea mobilităţii articulaţiilor mari. Acelaşi lucru se întîmplă cu toate mişcările din programul de clasificare, indiferent dacă necesită cu precădere mobilitate sau forţă.

Mişcările care preced mişcarea finală şi uşurează însuşirea modului de execuţie, trebuie să fie predate în număr cît mai mare la categoriile de junioare deoarece învăţarea treptată a unei mişcări prin alte 3—4 mişcări ajutătoare face ca mişcarea finală să fie executată fără efort prea mare şi corect. Diferitele grupe musculare sînt solicitate treptat şi gradat în mişcare, dezvoltîndu-se corespunzător şi în sfîrşit, se îmbogăţeşte bagajul de mişcări, fiecare din ele fiind mişcări de sine stătătoare şi noi la această vîrstă.

Mai mult chiar, mergem pînă la a recomanda profesorilor şi antrenorilor ca după învăţarea izolată a mişcărilor componente ale unui exerciţiu impus să treacă la perfecţionarea lor în combinaţii cu totul diferite de cele din exerciţiul impus. Mişcările studiate astfel în alte combinaţii, alături de elemente noi de nivelul categoriei respective, corect însuşite, vor fi în cele din urmă împletite în exerciţiul impus cu multă uşurinţă, îndemînare şi corectitudine.

Dăm două exemple în acest sens: *exerciţiul 1* la paralele, de la categoria a II-a junioare se compune din: 1. Urcare prin ghemuit; 2. Şezînd pe o coapsă; 3. Echer; 4. Cumpănă; 5. Trecere în sprijin; 6. Răsturnare înainte; 7. Coborîre cu întoarcere din şezînd pe o coapsă.

Iată o combinaţie de nivelul aceleiaşi categorii, dar care diferă faţă de exerciţiul impus, în care pot să figureze şi să fie învăţate elementele 2, 3 sau 7: Stînd cu faţa la paralele: săritură în sprijin, întoarcere în şezînd pe o coapsă, apucat cu o mînă de bara de sus, cu cealaltă înapoia şezutei, ridicarea picioarelor în echer, îndoirea picioarelor cu aşezarea tălpilor pe bara de jos, ridicare în stînd cu faţa la bara de sus, apucat de jos şi răsturnare lentă înainte în atîrnat, coborîre prin săritură.

Elementele care au rămas (1, 4, 5, 6) pot fi studiate în alte două-trei combinaţii diferite.

La acrobatică, perfecţionarea podului la categoria a II-a junioare se poate face în următoarea combinaţie: stînd — rostogolire înapoi în ghemuit, întinderea picioarelor, cădere înapoi în cilindru, săritură în ghemuit, stînd pe cap şi cădere în pod, întoarcere de 180° în cumpănă pe un genunchi, trecerea piciorului liber prin lateral înainte în sfoară, întoarcere de 180° spre piciorul din faţă în sprijin culcat, săritură în ghemuit şi săritură în extensie cu revenire în stînd.

Mişcările studiate astfel au calitatea de a fi interesante pentru colectiv, fiind executate în combinaţii variate, contribuind la îmbogăţirea cunoştinţelor, mărind orizontul de mişcare, de combinaţii şi de posibilităţi de execuţie la fiecare aparat în parte.

Toate acestea se pot realiza prin execuţii simetrice, indiferent de aparat şi indiferent de mişcare.

Învăţarea mişcărilor impuse precum şi a mişcărilor premergătoare şi a combinaţiilor se va face întotdeauna în ambele sensuri, cu un picior şi cu celălalt, cu o mînă şi cu cealaltă, uşurîndu-se astfel atît execuţia exerciţiului impus conform descrierii, cît şi execuţia exerciţiului inversat în întregime.

Rezultatul acestei munci complexe şi variate, chiar dacă nu va da întotdeauna satisfacţii momentane, va deschide cu siguranţă o perspectivă largă posibilităţilor de viitor ale gîmnastelor.

Iată deci, revenind la cele spuse la începutul acestui articol, cum exerciţiile de clasificare vor constitui sinteza cunoştinţelor, examenul pregătirii multiple a gimnastelor noastre, iată de ce se fac vinovaţi încă atîţia pedagogi care se rezumă la formele îngrădite ale unui program de clasificare, fără a citi printre rîndurile şi figurile lui cel puţin încă o dată atîtea posibilităţi de execuţie.

Profesorii şi antrenorii de gimnastică care răspund mai puţin la chemarea de pedagogi, să ştie că gimnastica de performanţă a tineretului nu se rezumă la cele 5 exerciţii impuse dintr-un program de clasificare, să ştie că gimnastica sportivă nu este numai un concurs de clasificare, că ea cuprinde întreaga activitate, mulţi ani de muncă în sălile de gimnastică, multe succese sau eşecuri în concursuri.

Gimnastica înseamnă mai mult decît ceea ce auzim, din păcate, foarte adesea din partea unor profesori sau antrenori, care obişnuiesc să spună: „Am cîteva fete foarte bune la „gimnastică", excepţionale, de viitor, gimnaste de valoare, fac nişte poduri şi sfori!"... Oare ce părere au aceşti profesori despre dezvoltarea raţională a calităţilor fizice şi pregătirea complexă a acestor talente pierdute?...

Excursie în Masivul Retezat

Prof. FLORIAN FRAZZEI

Vacanța școlară este un bun prilej pentru excursii, atît prin timpul liber pe care-l creează elevilor cît și datorită faptului că în această perioadă vremea se stabilizează.

In acest articol ne propunem să descriem o excursie cu o durată mai lungă — de 7—10 zile — în Masivul Retezat.

Alegerea pentru început a masivului Retezat nu este întîmplătoare. Dacă vrei să faci o clasificare a munților țării noastre sub aspectul frumuseții peisajului, gîndul te îndreaptă mai întîi către Munții Rodnei, prin sălbăticia lor, sau către Munții Apuseni, prin varietatea formelor și caracterul lor domol. Și totuși Masivul Retezat rămîne mereu viu în amintirea drumețului prin măreția și simfonia de culori a peisajului, prin nenumăratele lacuri care-l înfrumusețează.

Munții Hațegului, sau cum li se spune în mod obișnuit Munții Retezat, se întind pe o suprafață imensă. In consecință și „porțile" de intrare în munte sînt numeroase. Preferabilă este însă calea pe care o vom descrie mai jos, deoarece este cea mai apropiată de calea ferată, o bună parte din drum poate fi parcurs cu ajutorul tracțiunii animale și totodată de la cabană se poate pătrunde în inima muntelui atingînd punctele cele mai importante.

Deplasarea pe calea ferată urmează linia Simeria-Petroșani, avînd ca destinație stația Subcetate, deoarece aici opresc și trenurile accelerate. De la Subcetate o cursă feroviară transportă colectivul de excursioniști pînă la halta Ohaba de sub Piatră, de unde începe drumul de acces spre munte.

Prima zi (marșul de apropiere). Se va pleca de la halta Ohaba de sub Piatră, de-a lungul liniei ferate, spre sud, pînă la intersecția cu șoseaua. Urmînd acest drum de țară, pe primele case din sat apare semnul de marcaj — dungă albastră pe fond alb [1]) — care ne va conduce pînă la cabana Pietrile. Drumul de țară îl urmăm aproximativ 14 km pînă la punctul numit Poiana Cîrnicului. Această cale prezintă avantajul că se pot transporta bagajele închiriind cai sau căruțe. Totodată, trecînd printre așezări omenești, se poate înnopta într-un sat.

Primul sat pe care-l întîlnim în drumul nostru este Sălașul de Jos. După ce am ieșit din sat se văd munții, care nu dezmint denumirea: au într-adevăr vîrful retezat. Nenumărate sînt legendele legate de acest aspect al munților. Vom povesti pe scurt una dintre ele: niște giganți săpau în munte ceaune uriașe (actualele lacuri) în care se aduna apa pe care o beau după ospețele lor. Uneori se certau între ei aruncînd cu bolovani uriași unii în alții. Unul dintre ei s-a ascuns după o stîncă, iar bolovanul a lovit vîrful muntelui care de atunci a rămas retezat.

Firul gîndului țesut în urzeala legendei se întrerupe odată cu intrarea în Sălașu de Sus (4,4 km de la Ohaba). Drumul continuă prin centrul satului printr-o piațetă unde se află un magazin „Alimentara".

De aici semnul de marcaj urmează drumul de țară prin satul Mălăiești pînă în Nucșoara (4,4 km din Sălașu de Sus). Drumul poate fi însă scurtat dacă nu mai trecem prin Mălăiești, ci mergem peste cîmp, în linie dreaptă, pînă în Nucșoara. Pentru orientare se poate lua unghiul de marș de pe teren spre satul Nucșoara.

Semnul de marcaj — dunga albastră — îl întîlnim din nou și ne conduce pe ulițele satului, după ieșirea din sat coborînd în valea rîului Nucșorul unde se va face o haltă de ajustare, deoarece din acest punct începe urcușul.

---

[1]) Semnele de marcaj folosesc culorile: roșu, galben și albastru și formele geometrice: triunghi, cerc, cruce și dreptunghi (sub formă de bandă) pe fond alb.

Pînă aici drumul poate fi parcurs pe jos în cca. 2 ore; pînă la cabană mai sînt necesare aproximativ 4 ore de urcuş. Satul Nucşoara are altitudinea 637 m; faţă de cabana Pietrile (1.475 m altitudine) este o diferenţă de nivel de aproximativ 900 m.

Urcuşul, destul de domol, începe îndată ce am traversat rîul. Drumul de căruţă urcă pe malul stîng al apei, malul drept fiind format din stînci abrupte. Încă de la primii paşi drumeţul îşi dă seama de fenomenele ce s-au petrecut în trecutul geologic: bolovani uriaşi căraţi de ape zăcînd pe fundul rîului sau resturi ale morenelor. Insuşi drumul pe care-l străbatem este o terasă glaciară a fostului gheţar Nucşorul.

Vegetaţia bogată şi drumul accesibil pentru căruţă, ascunde pentru început urcuşul mai lung şi mai pieptiş care urmează după Poiana Cîrnicului (980 m altitudine, cca. 1 oră din satul Nucşoara). Drumul urcă atît de mult încît la un moment dat nu se mai vede rîul. Fagul se răreşte şi pădurea deasă de conifere îi ia locul.

Rezerva de energie trebuie folosită pe această porţiune de drum. De aceea este bine să se doarmă cu o seară înainte în satul Nucşoara pentru a nu urca obosiţi după o noapte de călătorie.

Din locul unde se întîlnesc rîurile Galeşul, Pietrile şi Stînişoarei nu mai este mult pînă la cabana Pietrile, aşezată pe malul rîului Stînişoarei. Denumirea de cabana Pietrile este improprie; a rămas de la vechea cabană Pietrile, aşezată pe malul rîului cu acelaşi nume, cabană care a ars.

Excursii în împrejurimile cabanei Pietrile

O mare dificultate în efectuarea excursiilor în Masivul Retezat o constituie aşezarea cabanelor foarte departe de centrul masivului şi faţă de obiectivele importante din punct de vedere turistic. Astfel, plecînd de la cabana Pietriie, care se află la aproximativ 1.500 m altitudine, spre vîrfurile masivului Retezat care ating 2.500 m este necesar un urcuş de cca. 1.000 m diferenţă de nivel.

Cu toată această dificultate, după o noapte petrecută la cabană,[1]) minunatele obiective turistice ale acestor munţi te fac să te hotărăşti cu uşurinţă a porni mai departe.

Ziua a 2-a. Ne îndreptăm mai întîi spre lacul Galeş, urmărind semnul de marcaj — triunghi roşu — cca. 2 ore.

Poteca porneşte mai jos de cabană şi trece peste rîul Pietrile înconjurînd apoi piciorul muchiei Pietrile. Drumul trece printr-o impresionantă şi întunecoasă pădure de molizi, apoi coboară în valea Galeşului, traversînd rîul aproape de confluenţa sa cu rîul Valea Rea.

De aci, urmînd semnul de marcaj, poteca urcă pe malul drept al rîului şi înălţîndu-se pe coasta muchiei Galeşul dă prilej la o vedere mai largă asupra culmilor din împrejurimi. Sîntem în zona jnepenilor. Urmînd marcajul nici nu ne dăm bine seama cînd apare în faţa ochilor circul glaciar al lacului Galeş, înconjurat de pereţi prăpăstioşi la picioarele cărora stau îngrămădiţi bolovani imenşi.

Galeşul este unul dintre cele mai frumoase şi mai mari lacuri din munţii noştri. Se află situat la 1.990 m altitudine şi reprezintă o căldare glaciară clasică.

Căldarea Galeşului este delimitată de muchiile Valea Rea şi Galeşul, în faţa drumeţului care urcă pe valea rîului apărînd primul vîrf al Păpuşii şi Custura Păpuşii care se continuă spre Vîrful Mare. Uriaşul perete circular se deschide spre valea rîului permiţînd vederea spre Ţara Haţegului.

Culoarea lacului se schimbă, luciul apei căpătînd reflexe noi atunci cînd se întunecă cerul sau cînd adie vîntul. Peisajul este completat de pete de zăpadă, pe care nici zilele calde de vară nu reuşesc uneori să le topească.

Intreaga privelişte de căldare scobită, înconjurată de pereţi înalţi la baza cărora stau îngrămădite sfărîmături de stîncă, ne face să ne gîndim la originea glaciară. Morenele, pereţii lustruiţi şi valea în formă de U, sînt dovezi care pledează pentru

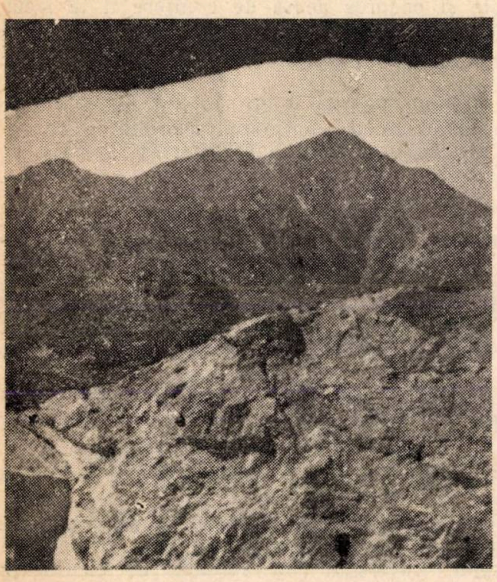
[1]) Cabana are o capacitate de 68 locuri. Vara se instalează în preajma cabanei şi corturi pentru a satisface cerinţele de cazare.

prezenţa gheţarilor în trecut. La începutul Cuaternarului în perioada glaciară, mase uriaşe de zăpadă se adunau în actualele căldări glaciare. Pături suprapuse de zăpadă apăsau asupra straturilor de pe fund presîndu-le şi schimbîndu-le astfel consistenţa. Astăzi locul zăpezii a fost luat de ape, căldarea păstrîndu-şi forma determinată de gheţar. Zecile de lacuri alpine din Masivul Retezat au această origine.

După un popas, în timpul căruia se ia masa pe malul lacului Galeş, înapoierea se va face tot pe drumul clasic descris mai sus, pentru a nu obosi participanţii, deoarece sosirea la cabană pe alt traseu este foarte dificilă.

Ziua a 3-a va fi rezervată urcării pe Vîrful Retezat (2.484 m altitudine) care determină denumirea masivului, deşi nu este cel mai înalt (Vîrful Peleaga 2.511 m).

Drumul urmează cursul rîului Stînişoarei care trece pe lîngă cabană. Traseul este destul de uşor, urcuşul făcîndu-se pe nesimţite. Poteca traversează rîul continuîndu-se pe malul stîng al acestuia şi trece pe sub Vîrful Retezat care rămîne spre dreapta şi în urmă pînă se ajunge la lacul Stînişoarei, care nu prezintă un interes deosebit. Aci se poate face un popas (cca. 2 ore) pregătindu-ne pentru a înfrunta panta pieptişă care urcă pînă la Şaua Retezatului.



Vîrful Retezat văzut din Steiul ciobanilor

Ajunşi pe şaua Retezatului perspectiva se schimbă, lăsînd liberă vederea şi spre versantul opus celui pe care l-am urcat. Totodată înălţimea la care ne aflăm (2.251 m) permite vederea regiunilor limitrofe şi ne anticipează panorama ce se desfăşoară de pe Vîrful Retezat.

Urcuşul continuă pe Custura Retezatului pe uriaşe lespezi de granit — depăşind de multe ori 3—4 m — care stau grămadă unele peste altele. Piramidele de stîncă provin din dezintegrarea granitului datorită marilor diferenţe de temperatură din Cuaternar.

Sărind şi căţărîndu-se, după numeroase popasuri pentru restabilirea respiraţiei sau pentru privirea minunatului decor, drumeţul ajunge pe vîrf (5 ore de la cabană).

Vîrful propriu-zis este alungit în direcţia generală E—V, ceea ce face să fie văzut „retezat" numai din direcţia perpendiculară N—S.

Priveliştea este de nedescris. Privirea aleargă de la planurile apropiate oferite de lacurile Gemenile la S—V, de Vîrful Bucura la S—E, pînă spre culmile cele mai îndepărtate.

Înapoierea se va face pe acelaşi drum, deoarece traseul spre Vîrful Bucura este dificil. Masa de prînz se poate lua la lacul Stînişoarei.

Ziua a 4-a poate fi rezervată repausului. În această zi deşteptarea se va da mai tîrziu, iar colectivul se va ocupa de treburi gospodăreşti: cusut, spălat etc. De asemenea se vor face scurte plimbări în preajma cabanei. Ziua de repaus e preferabil să fie aleasă cînd vremea e rea.

Ziua a 5-a va fi consacrată vizitării obiectivului turistic principal din masiv: lacul Bucura şi împrejurimile.

Pornind de la cabană se traversează piciorul Stînişoarei ajungînd în valea rîului Pietrile. Drumul continuă pe vale şi este asemănător celor efectuate pînă acum. Aspectul de vale de gheţar e mereu prezent, în special prin urmele de morene. Valea e delimitată spre E de muchia Pietrile şi spre V de muchia Stînişoarei.

Inainte de a ajunge la lacul Pietrile se întîlneşte pe parcurs un adăpost natural, format de un bloc de piatră — denumit Bordul Tomii.

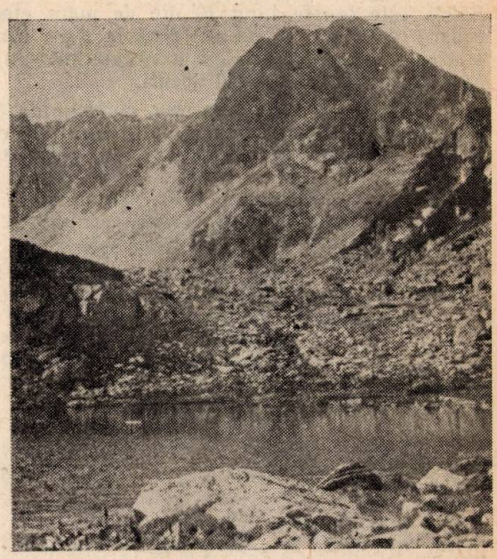
Tăul [1]) Pietrile are ca fond silueta impresionantă a Vîrfului Bucura.

După un scurt popas la malul lacului, se începe urcuşul mai anevoios pe Custura Bucurei.

Odată ajunşi în Curmătura Bucurei (2.206 m) apare peisajul luminos de pe versantul sudic, dominat de lacul Bucura, cel mai mare lac din munţii noştri.

Oprirea pe Curmătura Bucurei e impusă de măreţia peisajului care se desfăşoară la picioarele drumeţului. Coborîrea la apă se face în cca. 20 minute, popasul stabilindu-se în colţul de N—V al lacului, la steiul de piatră care poate adăposti cîteva persoane. Drumul de la cabană pînă aici durează aproximativ 3 ore.

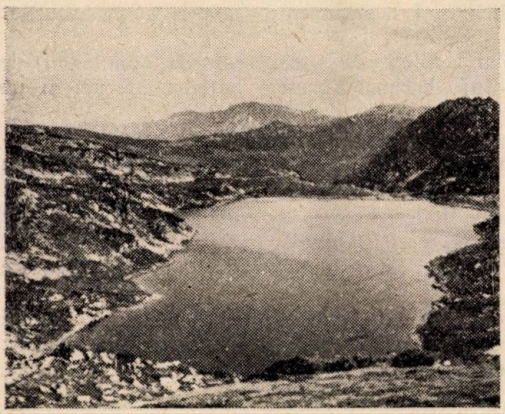
Lacul Bucura se află la altitudinea de 2.041 m avînd cca. 600 m lungime, 300 m lăţime şi 16 m adîncime.



Vîrful Bucura şi lacul Pietrile

După ce am admirat măreţia lacului Bucura şi a regiunii înconjurătoare nu trebuie să pierdem prilejul de a vizita succesiunea de lacuri a căror ape se revarsă una în alta alcătuind o serie de trepte uriaşe. Frumoasele lacuri poartă denumirea generală de „tăurile înşirate" fiind alcătuite de Tăul Porţii, Tăul Agăţat şi de lacurile: Florica, Viorica, Ana şi Lia.

Vizitarea lacului Bucura şi a regiunilor mărginaşe impresionează pe orice om care face cunoştinţă cu muntele. Avem convingerea că o excursie cu elevii în Masivul Retezat le va deschide gustul pentru turism şi pentru frumos.



Lacul Bucura

Oricine vizitează regiunea regretă că nu se află aici o cabană sau o tabără cu corturi care să dea prilej de cercetare mai amănunţită a regiunii. Cu acest regret începe înapoierea pe acelaşi drum la cabana Pietrile.

Drumul de înapoiere

Inapoierea acasă se poate face pe 3 variante.

Prima este reprezentată pe drumul pe care am venit, adică de la cabana Pietrile, trecem prin satul Nucşoara spre halta Ohaba de sub Piatră sau chiar gara Băieşti (o zi).

A doua variantă ne conduce din nou spre lacul Galeş. De aici un urcuş anevoios cu o durată de cca. o oră străbate o diferenţă de nivel de cca. 300 m, din căldarea Galeşului pînă în şaua Vîrfului Mare (2.301 m). Drumul, destul de obositor, continuă pe creasta Lănciţul, pe lespezi uriaşe asemănătoare

[1]) Tău=lac de proporţii mici.

celor întîlnite pe Custura Retezatului. Numai panorama din Vîrful Mare e demnă de remarcat, peisajul pierzînd din interes pe măsură ce ne depărtăm de inima muntelui. De la lacul Galeş, pe parcurs nu se mai întîlneşte apă. Itinerariul pînă la cabana Baleia este foarte lung (9 ore de mers efectiv) fiind necesară o zi de mers pînă la cabană şi încă o zi de aici pînă la gara Pui (21 km pe şosea ; aici opresc şi trenurile accelerate). Cabana Baleia e situată într-un loc pitoresc la o altitudine de 1.450 m şi are o capacitate de 140 locuri.

Cea de a treia variantă corespunde traversării masivului pe magistrala N—S şi urmează acelaşi traseu spre lacul Bucura şi în continuare la adăpostul Buta (1.580 m altitudine, 38 locuri). La alegerea acestui itinerar trebuie să ţinem seama de capacitatea mică a cabanei Buta şi de timpul pe care-l avem la dispoziţie (cabana Pietrile — cabana Buta cca. 7—8 ore). Drumul continuă în ziua următoare pe rîul Buta spre satul Cîmpul lui Neag situat la cca. 20 km de gara Lupeni.

Masivul Retezat este unul dintre cei mai impunători munţi din patria noastră. Vîrfuri semeţe, ating sau depăşesc chiar înălţimea de 2.500 m. Intreaga suprafaţă a muntelui poartă pecetea epocii glaciare, caracterizată prin circuri, lacuri alpine, terase suspendate, morene, creste ascuţite şi piramidale etc. Dacă la aceste amprente geologice se adaugă flora şi fauna caracteristică, înţelegem de ce o porţiune din suprafaţa masivului a fost declarată Parc Naţional şi e protejată de lege.

Organizarea tehnică şi materială a excursiei

O astfel de excursie cu o durată mai lungă impune o serie de cerinţe organizatorice.

Organizarea grupului de excursionişti cade în sarcina profesorului de educaţie fizică, ajutat de profesorii de alte specialităţi — preferabil de cei de ştiinţe naturale. Elevilor li se atribuie anumite funcţiuni în raport cu capacitatea şi pregătirea lor : cercetaşul de direcţie consultă harta regiunii, conduce colectivul după semnele de marcaj şi răspunde în general de orientare ; cartograful face note şi schiţe asupra regiunii pe care o străbate ; geologul şi naturaliştii adună piese pentru muzeul şcolar. Celorlalţi elevi le revine rolul de fotograf, bucătar, sanitar etc.

Tot în organizarea colectivului de elevi intră şi împărţirea elevilor pe grupe de 5—7, fiecare grupă avînd un şef care răspunde de disciplină. Grupele se deplasează la intervale. In prima grupă intră şi cercetaşul de direcţie iar în ultima elevii cu posibilităţi fizice superioare care vor ajuta pe cei rămaşi în urmă.

Expediţia va fi însoţită în mod obligatoriu de medicul şcolii, care în această excursie îşi va lua pe lîngă trusa medicală şi medicamente împotriva muşcăturilor de viperă.

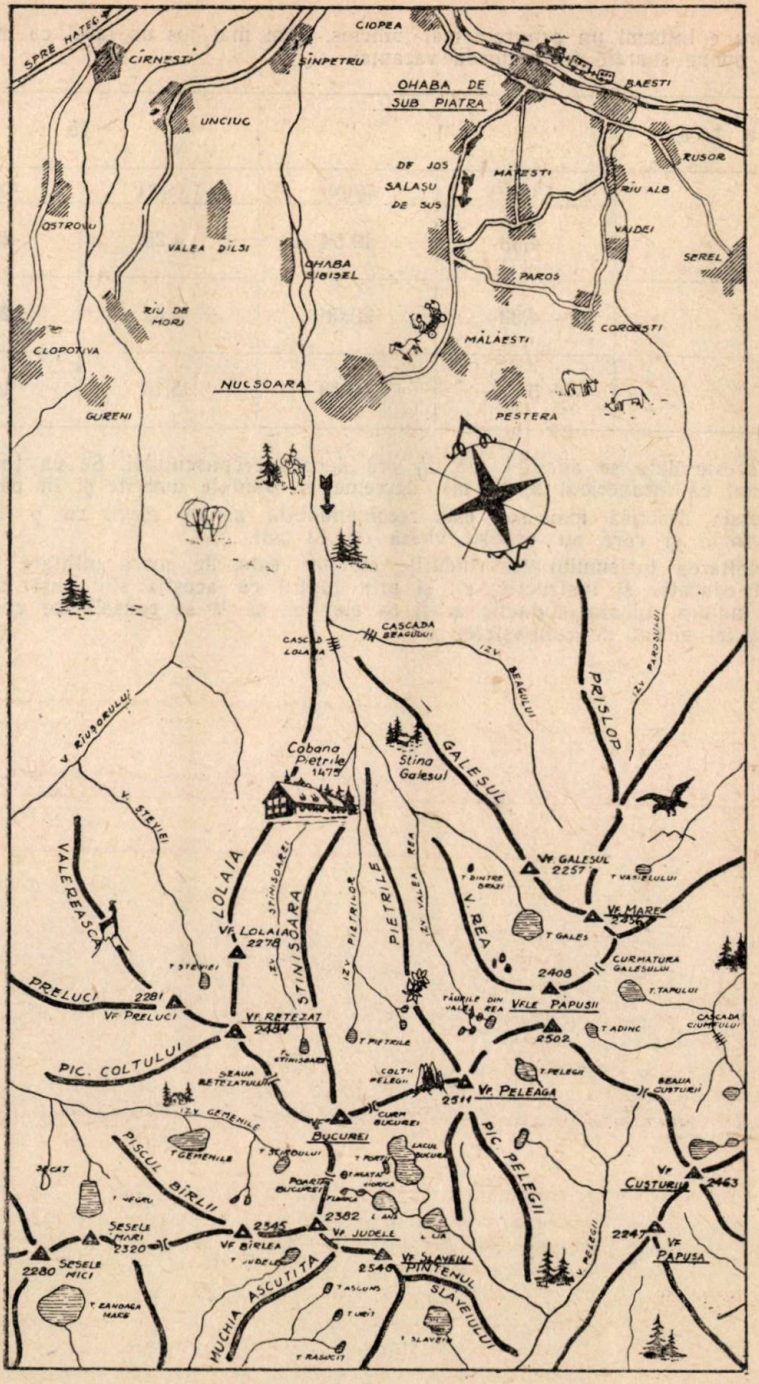
Echipamentul este următorul : maieu, chiloţi de sport, cămaşe, pantaloni de schi, pulover, ciorapi de bumbac şi de lînă, bocanci (ghete), batiste, precum şi un briceag, hîrtie, creion.

Ca echipament de rezervă se vor pune în rucsac : 2 cămăşi, o pereche de chiloţi, 4 batiste, 2 perechi ciorapi de bumbac şi două de lînă, un trening complet, un hanorak, un prosop, pieptene, perie de dinţi, pastă, săpun.

O grupă va avea în plus următoarele materiale care se vor găsi la un singur elev : o lanternă, un cuţit, carnet de notiţe, creion, busolă, schiţa regiunii, aparat fotografic, chibrituri, sfoară, cuţit de conserve, ace de siguranţă şi cele necesare pentru cusut.

In ceea ce priveşte alimentaţia micul dejun şi cina se iau la cabană. Aceste mese vor fi mai consistente şi vor cuprinde hrană şi băuturi calde. Masa de prînz va fi mai frugală, compusă din brînzeturi, mezeluri, eventual conserve şi fructe. Pe parcurs se vor consuma dulciuri.

Programul zilnic se va desfăşura în linii generale astfel : ora 6 deşteptarea ; 6—7,30 înviorarea, spălatul, micul dejun şi pregătirea de plecare ; 7,30—11 prima etapă de mers ; 11—13 vizitarea regiunii ; 13—13,30 masa de prînz ; 13,30—15,30 odihnă şi activitate redusă ; 16—19 a doua etapă de mers care coincide cu întoarcere la cabană ; 20—21 masa de seară ; 22 stingerea.


SPRE HATEG
CIRNESTI
SINPETRU
CIOPEA
OHABA DE SUB PIATRA
BAESTI
UNCIUC
DE JOS
SALASU DE SUS
MĂTESTI
RUSOR
RIU ALB
VAIDEI
SEREL
OSTROVU
VALEA DILSI
OHABA SIBISEL
PAROS
RIU DE MORI
CLOPOTIVA
MĂLĂESTI
NUCSOARA
GURENI
PESTERA
CASCADA BEAGULUI
CASCADA LOLAIA
IZV BEAGULUI
IZV PAROSULUI
PRISLOP
V. RIUSORULUI
Cobana Pietrile 1475
Stina Galesul
GALESUL
V. STEVIEI
VALEREASCA
LOLAIA
IZV STINISOAREI
STINISOARA
IZV PIETRILOR
PIETRILE
IZV VALEA REA
V. REA
VF GALESUL 2257
T VASIELULUI
VF MARE
T GALES
VF LOLAIA 2278
T STEVIEI
CURMATURA GALESULUI
2408
T TAPULUI
PRELUCI
2281
VF PRELUCI
VF RETEZAT 2484
VFLE PAPUSII
T ADINC
CASCADA CIUMFULUI
2502
T PIETRILE
PIC. COLTULUI
SEAUA RETEZATULUI
COLTII PELEGII
T PELEGII
VF PELEAGA
2511
SEAUA CUSTURII
IZV GEMENILE
CURM BUCUREI
BUCUREI
PISCUL BIRLII
T GEMENILE
T STIRBULUI
LACUL BUCUREI
PIC PELEGII
VF CUSTURII
2463
SECAT
POARTA BUCUREI
2382
2345
VF JUDELE
SESELE MARI 2320
VF BIRLEA
2247
VF PAPUSA
2280
SESELE MICI
VF SLAVEIU
2546
PINTENUL SLAVEIULUI
MUCHIA ASCUTITA
T ZANOAGA MARE
T ASCUNS
T URIT
T SLAVEIU
T RASUCIT
V. PELEGII

Pentru a întocmi un program mai judicios, dăm mai jos un tabel cu orele cînd răsare şi apune soarele în perioada vacanţei.

Data	1		15	
	răsare	apune	răsare	apune
iunie	4,33	19,54	4,29	20,03
iulie	4,32	20,06	4,42	20
august	5	19,43	5,16	19,22

La aceste date se adaugă cca. $^1/_2$ oră durata crepusculului. Se va ţine seama şi de faptul că întunericul apare mai devreme pe pantele umbrite şi în pădure.

Excursia descrisă mai sus este recomandabilă pentru elevii cu o dezvoltare fizică normală şi care au depăşit vîrsta de 14 ani.

Dezvoltarea turismului în rîndurile elevilor este de mare utilitate atît prin caracterul educativ şi instructiv, cît şi prin faptul că aceştia sînt puşi în contact direct cu natura. Idealul didactic ar fi ca elevilor să li se consolideze cunoştinţele prin acest fel plăcut de cunoaştere.

Despre folosul mișcării la cei mici

Considerațiuni generale

Unul din cele mai agere condeie ale pămîntului romînesc, Panait Istrati, răzvrătit împotriva vechii orînduiri sociale, în care oameni fără inimă storceau vlaga copiilor intrați de timpuriu la stăpîn, a izbucnit în acest strigăt plin de durere și protest în același timp: „Copilul e începutul și sfîrșitul lumii".

In minunata ei alcătuire natura a organizat fiecare vieţuitor în așa fel, ca în perioada copilăriei să simtă nevoie de anumite mișcări necesare dezvoltării sale.

Viața se manifestă prin mișcare. Mișcarea înseamnă sănătate, vigoare. Copilul care nu se joacă, sau se teme de mișcare, e o ființă bolnavă.

A face educație prin mișcare înseamnă a folosi indicațiile științei și ale experienței pentru o dezvoltare firească a copiilor.

Exercițiile fizice satisfac nevoia de mișcare și întrețin mersul normal al respirației, circulației, nutriției și celorlalte funcțiuni organice; favorizează creșterea și întăresc trupurile copiilor, ferindu-i de boli sau, cînd le-au contractat, îi ajută să le suporte mai ușor și cu urmări mai puțin grele pentru sănătatea lor. Diferitele jocuri și exerciții ascut simțurile, sporesc îndemînarea în mișcare, viteza și rezistența la efort. Păstrează mereu aprinsă candela voioșiei, prin stabilirea unui echilibru între funcțiunile fiziologice și cele sufletești.

Prin mișcările sale copilul mic își simte corpul și ia cunoștință de el. Cele dintîi elemente de cunoaștere asupra mediului ambiant le primește pe aceeași cale. Mișcarea este factor determinant în formarea conștiinței. Datele asupra mediului înconjurător, dobîndite prin mișcare, sînt hotărîtoare în formarea și dezvoltarea inteligenței. Printre cele mai abstracte, ideea de spațiu și ideea de timp sînt înțelese de copil prin mijlocirea mișcării.

Copilul înțelege o mulțime de lucruri din ceea ce încearcă și realizează prin mișcările și jocurile sale, înainte de a avea limbajul format.

In perioada preșcolară și școlară influența educației fizice nu încetează. O bună îndrumare fizică previne și combate atitudinile vicioase, inerente ocupațiunilor școlare. Inclinația spre acțiunile îndrăznețe, însușirea de a trece cu ușurință de la hotărîre la faptă se dobîndește printr-o antrenare în această direcție. Cursurile teoretice contribuie prea puțin la formarea unui om de acțiune. Puterea făptuitoare se capătă mai ales din ocupațiile cu caracter practic, treceri directe de la hotărîre la acțiune.

Din acest punct de vedere, exprimarea prin cuvinte, chiar atunci cînd este produsul unui efort mintal apreciabil, rămîne săracă față de manifestarea copiilor, puternică și complexă, printr-o activitate practică.

Exercițiile și mai ales jocurile organizate fac copiii sociabili, stimulîndu-le spiritul de colaborare. Îi obișnuiește să fie atenți, să judece și să se hotărască repede; îi deprinde să se stăpînească să fie drepți, să aibă răspunderea acțiunilor proprii, pregătindu-i pentru adevărata disciplină.

Makarenko stăruie în mod deosebit asupra diferenței dintre disciplina bazată pe supunere oarbă, care se cerea de obicei în școala dinaintea revoluției și disciplina întemeiată pe o ascultare călăuzită de discernămînt și însuflețită de interesul unei execuții cît mai perfecte a ordinelor primite. Pedagogul sovietic precizează: „Intr-un cuvînt, în societatea sovietică, om disciplinat poate fi considerat pe bună dreptate numai acela care totdeauna și în toate împrejurările poate să aibă o purtare justă, folositoare societății și care să găsească în el tăria să continue o astfel de purtare pînă la sfîrșit, fără a ține seama de nici un fel de greutăți și neplăceri". (A. S. Makarenko: Opere pedagogice alese, pag. 212, Editura de stat, 1949).

Nu putem avea copii și nici tineret disciplinat, fără a le fi dat de timpuriu o bună pregătire fizică.

Sistemul muscular este instrumentul de execuție și construcție al voinței.

★

In activitatea de educație fizică cu preșcolarii e indicat ca mișcările să fie împletite cu muzică și vers. O astfel de îmbinare e ceva natural în lumea copiilor. Dacă un exercițiu se desfășoară pe ritmul muzicii, vibrează mai tare și coardele sufletești.

Pe calea aceasta, odată cu dezvoltarea diferitelor organe, se stabileşte şi armonia funcţională precumpănitoare în viaţa copilului.

Cîntecul ce însoţeşte mişcarea e un rezervor în care organismul copilului se scaldă şi se împrospătează spre a lucra înviorat, fixîndu-şi în minte, exerciţiul în mod plăcut. Muzica transmite copiilor, ca de altfel, şi oamenilor mari, spiritul armoniei şi al solidarităţii.

Metoda de predare nu e legată de un anumit tipar. Ea se adaptează gradului de pregătire şi îndemînare al copiilor şi condiţiilor deosebite în care se lucrează. Spiritul de orientare va indica drumul cel mai bun în fiecare caz.

Se va ţine seama de principiile generale ale oricărei activităţi practice: să intereseze, să îndemne la acţiune, să folosească dezvoltării fizice şi sufleteşti.

Educatorul trebuie să stăpînească bine materialul: să ştie cîntecele şi să demonstreze corect mişcările. Arătate cu îndemînare, mişcările se învaţă uşor. Printr-un instinct sănătos copiii se silesc să le execute aşa precum le-au văzut.

Atitudinea educatorului va fi în mod constant plină de viaţă, de energie şi de dragoste faţă de copii. Fără aceste însuşiri el nu poate trezi interesul şi nu obţine concentrarea atenţiei. Energia educatorului întreţine energia copiilor.

Copiii obişnuiţi cu mişcări însoţite de cîntece vor executa deodată cîntecul şi mişcarea. In exerciţiile mai pretenţioase se va învăţa mai întîi cîntecul, deosebit. Cîntecul bine învăţat precizează ritmul şi natura mişcării.

Incepătorilor şi în general copiilor neobişnuiţi cu astfel de mişcări li se va preda numai un cîntec, cu grupul de mişcări ce-i aparţine. Procedeul e justificat de faptul că de obicei cîntecul ales va fi un joc şi deci constituie o unitate aparte.

Copiii îşi vor cînta singuri melodia. Cîntecele mai grele sau cele care sînt îngreuiate de mişcări, se vor executa la vioară, pian sau alt instrument.

Exerciţiile să nu dureze pînă la istovire. Cînd mişcările sînt însoţite de muzică, uşor se poate abuza de rezistenţa copiilor sub pretextul că plac.

In desfăşurarea activităţii, copiii nu sînt legaţi de o anumită formaţie. Ei se deplasează dintr-un loc în altul, sau merg în cerc, după natura mişcărilor.

Fiecare activitate nouă cu preşcolarii are nevoie de o scurtă introducere care şi ea trebuie făcută cu îngrijire, ferindu-ne de banalităţi sau de noţiuni grele pentru înţelegerea lor.

★

Dacă melodiile şi mişcările trebuie adaptate vîrstei — să fie prin urmare simple şi uşoare — aceasta nu înseamnă că alegerea şi folosirea materialului ce ne stă la îndemînă va fi o lucrare superficială. Cu cît vîrsta copiilor este mai fragedă cu atît răspunderea morală este mai mare.

Trecînd peste consideraţiile de ordin fiziologic, operaţia de selectare, de adaptare şi de aplicare a mişcărilor trebuie făcută cu grijă şi cu mult simţ artistic. Are însemnătate deosebită faptul ca atenţia, simţurile şi fantezia copiilor să fie atrase şi alimentate prin impresii şi cunoştinţe frumoase şi instructive pentru viaţă. Pe calea aceasta copiii se obişnuiesc de timpuriu cu o purtare şi ţinută îngrijită, se deprind să caute şi să preţuiască frumosul în acţiunile lor.

Incă din această vreme se va urmări ca mişcările şi jocurile copiilor, cu tot ce au în ele plăcut şi vesel, să ducă pe nesimţite la însămînţarea acelor deprinderi şi forţe de care copiii au nevoie în munca lor viitoare.

Mai ales în faţa preşcolarilor se impune o atenţie deosebită pentru fiecare gest şi cuvînt al nostru rostit.

Setea de mişcare a copilului, ca şi setea lui de cunoaştere cu care merge mînă în mînă, trebuie potolită la timp şi fără zgîrcenie.

Prin uşoare sforţări de activitate fizică, zilnic, copilul se apropie de înţelesul social al muncii şi se pregăteşte pentru ea.

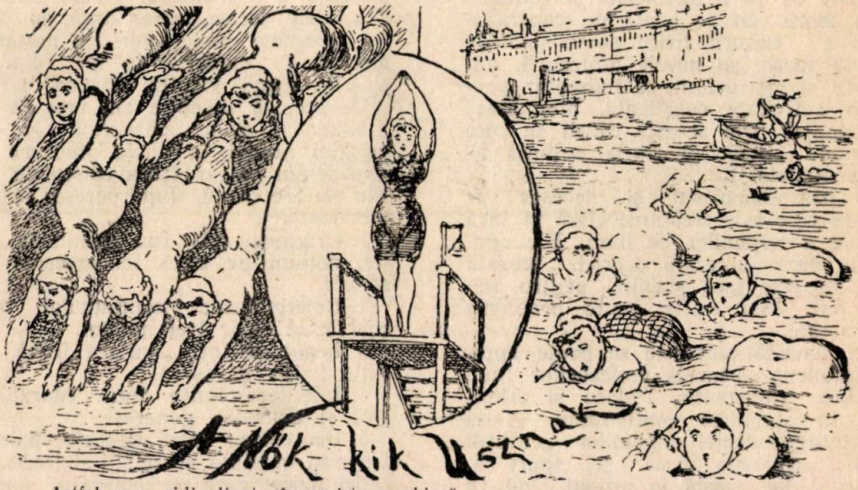
Prof. VIRGIL ROŞALA

NOTĂ. O parte din indicaţiile metodice cuprinse în rîndurile de mai sus, au fost împrumutate din introducerea la lucrările: „Gimnastică pentru copii" şi „Mişcare şi muzică pentru copii", întocmite de autorul acestui articol în colaborare cu prof. E. Roşală, şi publicate respectiv în 1934 şi 1936. Scoase într-un număr infim de exemplare, lucrările, ca mai toate publicaţiile de specialitate din acea vreme, au avut aceeaşi soartă: s-au bucurat de o circulaţie foarte scăzută printre oamenii de şcoală.

CARICATURA SPORTIVĂ *este tema unei expoziții organizate de Consiliul științific de educație fizică de pe lîngă Comitetul pentru Cultură Fizică și Sport din Republica Populară Ungară.*

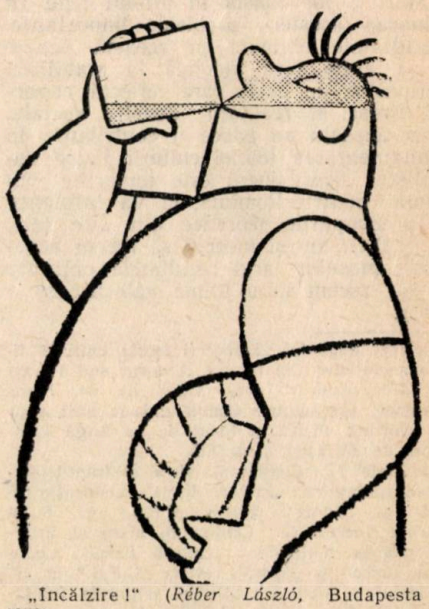
Recent, ne-a parvenit prin grija comitetului de organizare un caiet care înfățișează unele aspecte ale istoricului caricaturii sportive, reproducînd totodată unele din cele mai reprezentative exponate. Organizată în cadrul și pentru popularizarea Muzeului Sportiv, expoziția cuprinde piese ale genului executate de caricaturiști maghiari din 1880 pînă în zilele noastre, precum și desene ale unor cunoscuți caricaturiști din restul Europei.

Bogatul material expus, din care reproducem cîteva desene, interesant și instructiv atît din punct de vedere al istoriei artelor cît și al istoriei sportului, are totodată menirea ca prin intermediul caricaturii să contribuie la educarea maselor.



Astfel erau ridiculizate în revista maghiară de caricatură *Bolond Istók* din anul 1881 femeile care se încumetau să facă sport.

Educarea lui Adam (*Jean Effel*, Paris 1956).



„Încălzire!" (*Réber László*, Budapesta 1956).

În legătură cu noțiunile „cultură fizică", „educație fizică" și „sport"

Toate țările care după anul 1945 au început să construiască socialismul, au în față sarcina creării unei culturi fizice socialiste.

Construirea unei culturi fizice socialiste se va face cu succes dacă înainte de toate ea va fi întemeiată și condusă de o teorie cît se poate de cuprinzătoare a culturii fizice socialiste. De această teorie au nevoie profesorii, antrenorii și instructorii, ca îndreptar pentru o activitate conștientă, planificată și metodică. Din această cauză se cere imperios: „Elaborați teoria culturii fizice socialiste"[1]).

Un pas important și necesar pe această cale este stabilirea clară și fără echivoc a noțiunilor de bază. Ele constituie baza necesară teoriei. Această bază nu este încă stabilită pentru fiecare caz. Mai există multe probleme nerezolvate.

Din această cauză nu se poate aprecia suficient osteneala profesorilor Ioan F. Zlate, Constantin Tudose și Alexe Nicu în stabilirea conținutului, sferei și interdependenței noțiunilor „cultură fizică", „educație fizică" și „sport"[2]).

Meritul lor constă în primul rînd în reluarea acestei probleme importante. Rezultatele obținute cu această ocazie o să ajute fără îndoială la stabilirea noțiunilor de bază, care reflectă raportul firesc al realității noastre sociale. Prin aceasta se aduce o contribuție la fundamentarea teoriei culturii fizice socialiste. Acest lucru este important nu numai pentru Romînia, ci va influența și preocupările teoretice din alte țări. În R.D.G. am și început să facem accesibile maselor largi rezultatele obținute și să trecem la o primă valorificare a lor[3]).

Cei trei autori sus-numiți, recunosc că în expunerea lor n-au fost lămurite toate problemele. Prin afirmațiile lor ei nu urmăresc decît stimularea discuțiilor în legătură cu noțiunile de bază. I. Zlate se exprimă astfel „Principala importanță a prezentului studiu este însă alta. Cele scrise, chiar dacă nu vor fi în întregime juste, vor da naștere la discuții, la ciocniri de idei, din care pînă la urmă va ieși lumina"[4]).

La această discuție am vrea să contribuim cu unele observații. Ne vom mărgini numai la unele probleme care considerăm că ar trebui discutate încă. Din ele fac parte, după părerea noastră, următoarele:

1. Originea și fundamentarea celor trei noțiuni pe baza fenomenelor vieții sociale.
2. Determinarea conținutului istoric concret al celor trei noțiuni.
3. Legătura între cultură fizică, educație fizică și sport.
4. Interdependența între educația fizică și educația generală.
5. Deosebirea între educația fizică ca fenomen în viața societății și teoria educației fizice, care cercetează și studiază acest fenomen.

1. *În legătură cu originea și fundamentarea socială a noțiunilor „cultură fizică", „educație fizică" și „sport".*

Atît I. Zlate cît și C. Tudose se străduiesc să găsească o trăsătură caracteristică comună pentru cultură fizică, educație fizică și sport, care să le caracterizeze ca fenomen unitar în viața societății. I. Zlate vede această trăsătură caracteristică sau — așa cum se exprimă el — esența celor trei fenomene în „activitatea care pune accentul pe fizicul individului, deci este o activitate fizică"[5]).

În schimb C. Tudose ajunge la următoarea concluzie: „Noțiunile de cultură fizică, educație fizică și sport... generalizează un aspect din cele mai caracteristice ale vieții omului de la apariția sa și pînă în prezent și anume cerința fiziologică de mișcare. Satisfa-

---

1) Vezi articolul „Elaborați teoria culturii fizice socialiste" din revista „Theorie und Praxis der Körperkultur" nr. 4/1958 de dr. Hans Schuster, președintele Comitetului de Stat pentru Cultură Fizică și Sport de pe lîngă Consiliul de Miniștri al R.D.G.

2) Zlate I.: Conținutul, sfera și interdependența noțiunilor: „cultură fizică", „educație fizică" și „sport", revista „C.F.S." nr. 8 și 9/1957; Tudose C.: Conținutul, sfera și interdependența noțiunilor: „cultură fizică", „educație fizică" și „sport", revista „C.F.S." nr. 10 și 11/1957; Nicu A.: „Despre noțiunile fundamentale în teoria educației fizice" revista „C.F.S." nr. 12/1957 și 1/1958.

3) Röblitz G.: „Cultură fizică, educație fizică și sport" — în discuția oamenilor de știință romîni, revista „Theorie und Praxis der Körperkultur" nr. 8/1958.

4) Zlate I., revista C.F.S. nr. 9/1957, pag. 525.

5) Zlate I., revista nr. 9/1957, pag. 520.

cerea necesității de mișcare a fost permanentă și universală“ [1]).

Pentru conceperea abstractă a fenomenelor din viața societății nu este suficient a lămuri aspectul lor formal. Din această cauză concluzia lui I. Zlate nu duce la o determinare temeinică. El socotește activitatea fizică, care reprezintă aspectul formal al fenomenelor, drept o trăsătură principală comună celor trei fenomene.

Pentru definirea unor fenomene sociale este mai curînd necesar de a stabili rolul lor în totalitatea vieții sociale.

Pe această cale s-a străduit să pășească C. Tudose, prin faptul că aduce în centrul determinărilor necesitatea de mișcare, a cărei satisfacere ar fi universală și permanentă.

Concluziile sale nu pot fi considerate ca satisfăcătoare, întrucît rolul culturii fizice, educației fizice și a sportului în viața societății nu constă întotdeauna în satisfacerea necesității de mișcare a omului. In condițiile noastre, cele de mai sus sînt valabile în ceea ce privește educația fizică, de exemplu în pregătirea generației în creștere, prin dezvoltarea multilaterală a tinerilor, care să devină constructori activi ai socialismului. In acest caz educația fizică este orientată în special spre dezvoltarea capacității fizice [2]).

In viața socială sportului îi revine un alt rol, care nu este identic cu rolul culturii fizice.

Se poate deci afirma că fundamentarea socială a celor trei noțiuni necesită încă continuarea cercetărilor. Inainte de toate pare important ca în viitor să nu ne orientăm așa de mult spre numeroasele concordanțe existente în stabilirea aspectului culturii fizice, educației fizice și sportului, ci spre constatarea mai întîi a poziției și a rolului lor în totalitatea vieții sociale.

2. *In legătură cu determinarea conținutului istoric-concret al noțiunilor „cultură fizică“, „educație fizică“ și „sport“.*

Procesul istoric al schimbării unei orînduiri sociale prin alta se extinde nu numai asupra modului de producție, ci cuprinde totalitatea vieții sociale. De aici reiese că odată cu dezvoltarea societății și cultura fizică, educația fizică și sportul suferă schimbări atît în conținutul cît și în sfera lor. In același timp, acest proces este condiționat și determinat în orice caz de structura economică și de puterea politică a societății. Din această cauză — așa după cum ne învață materialismul dialectic și istoric — cultura fizică, educația fizică și sportul se deosebesc fundamental în capitalism și în socialism. Acest lucru trebuie exprimat și în determinarea noțiunilor, pentru a oglindi fidel realitatea socială.

Dacă trecem în revistă noțiunile citate, se poate constata că sfera socialistă precum și conținutul socialist al celor trei fenomene existente în condițiile noastre, sînt abia exprimate.

Constatările lui I. Zlate, cum că cultura fizică cuprinde activitatea fizică a omului, care printre altele trebuie să asigure perfecționarea lui pentru cerințele vieții și pentru apărarea patriei, [3]) sînt insuficiente. Ele lasă numai să se presupună că cultura fizică este determinată de condițiile socialismului.

Aceleași observații sînt valabile și pentru noțiunile de educație fizică și sport.

Străduințele lui C. Tudose în această direcție se văd atunci cînd scrie că cultura fizică are un conținut socialist și constituie forma specifică a activității fizice în țările socialiste [4]).

Așa după cum Nicu Alexe arată just în articolul său [5]), nu se poate constata la C. Tudose că cultura fizică socialistă apare la o anumită treaptă de dezvoltare a societății și că îmbogățește, prin conținutul ei nou, cultura fizică a unor epoci trecute. Mai de grabă dă impresia că ea ar apare abia în socialism.

Mai gravă este concepția greșită a lui C. Tudose după care conținutul ideologic și politic ar ieși în evidență la cultura fizică, pe cînd la educația fizică și sport alte caracteristici ar fi predominante în conținut [6]). In orice caz cadrele noastre didactice trebuie să înțeleagă că prima lor sarcină este de a crește și în cadrul educației fizice tineri în spirit socialist.

3. *Interdependența noțiunilor „cultură fizică“, „educație fizică“ și „sport“.*

In primul rînd între I. Zlate și C. Tudose există o deosebire în concepția despre interdependența noțiunilor edu-

1) Tudose C., revista nr. 11/1957, pag. 660.
2) In acest cadru, legătura aceasta poate fi numai constatată, dar nu motivată și nici explicată.
3) Zlate I., revista nr. 9/1957, pag. 524.
4) Tudose C., revista nr. 11/1957, pag. 660.
5) Alexe N., revista nr. 12/1957, pag. 735.
6) Tudose C., revista nr. 10/1957, pag. 592.

caţie fizică şi sport. I. Zlate vede cele două noţiuni aflîndu-se într-un raport de încrucişare [1]) C. Tudose în schimb subordonează noţiunea de sport aceleia de educaţie fizică [2]).

Dacă pornim iarăşi de la întrebarea ce rol joacă amîndouă fenomenele în viaţa societăţii se vede imediat că sportul nu poate fi subordonat educaţiei fizice.

Cu mult mai greu se poate stabili interdependenţa între cultura fizică şi educaţia fizică. Atît I. Zlate cît şi C. Tudose consideră că educaţia fizică este într-un raport de ordinare faţă de cultura fizică [3]), educaţia fizică fiind o parte integrantă a culturii fizice.

Fără a putea cerceta aici această problemă, menţionăm doar atît că o astfel de interdependenţă nu există din capul locului. Educaţia morală — pentru a da un exemplu din acelaşi domeniu — nu este considerată de loc ca o parte integrantă a moralei şi cunoaşterea educaţiei morale nu este considerată ca o parte integrantă a eticii, adică a învăţăturii despre morală.

4. *Despre legătura între educaţia fizică şi educaţia generală.*

Cu această problemă se ocupă în primul rînd I. Zlate. Mai întîi, el constată că educaţia fizică este o parte a educaţiei generale — după concepţia noastră a totalităţii influenţelor pedagogice — care înainte de toate are ca scop dezvoltarea normală a corpului. Pe urmă declară că nu-l interesează educaţia fizică în acest sens, ca o noţiune a pedagogiei. Pe el îl interesează conţinutul real al noţiunii, caracterul educaţiei fizice.

Din acest punct de vedere rezultatul la care ajunge este: activitatea fizică formează esenţa educaţiei fizice [4]).

Este necesar să ne referim încă o dată asupra ordinii de idei după care nota caracteristică a unui fenomen al vieţii sociale trebuie văzută în rolul ce-i revine în totalitatea vieţii sociale. I. Zlate concepe prin caracterizarea educaţiei fizice ca o activitate fizică — aşa după cum am mai constatat şi cu altă ocazie — nu esenţa ei ci numai aspectul ei formal. Spuneam că educaţia fizică socialistă trebuie să dezvolte multilateral tineretul, în aşa fel, încît el să asigure, ca constructor activ al socialismului, continuitatea generaţiilor. Acest rol le revine tuturor părţilor educaţiei generale în mod egal. Aceasta nu se schimbă nici prin faptul că educaţia fizică, de exemplu, urmăreşte în special dezvoltarea capacităţii fizice şi educaţia morală, dezvoltarea conştiinţei socialiste şi — pe baza acestei pregătiri — urmăreşte de a acţiona conform normelor moralei socialiste. Din această cauză educaţia fizică trebuie totdeauna înţeleasă ca o parte integrantă şi inseparabilă a educaţiei generale.

5. *Deosebirea între educaţia fizică şi teoria educaţiei fizice.*

C. Tudose scrie: De la o artă practicată empiric, „gimnastica", apoi ca ramură principală a educaţiei, educaţia fizică a devenit azi o ştiinţă ridicată la treapta unei discipline independente, cu obiectul şi metodele sale specifice" [5]). Evident, C. Tudose confundă două stări de fapt, care nu trebuie confundate. Educaţia fizică a fost, este şi o să fie mereu o parte a educaţiei generale — înţeleasă ca procedeu practic şi pedagogic.

La o anumită treaptă a dezvoltării istorice, educaţia fizică, ca parte a educaţiei generale şi prin aceasta ca parte a vieţii sociale, a devenit obiectul unor cercetări speciale. Prin generalizarea unor fapte date, prin găsirea unor legături existente şi prin descoperirea unor legi existente, s-au făcut paşi spre înfăptuirea unei teorii a educaţiei fizice [6]). Scopul este în primul rînd de a îmbunătăţi, de a dezvolta mai planificat şi cu mai mult succes educaţia fizică, în multiplele sale compartimente. Aceasta se înfăptuieşte pe de o parte direct, prin transmiterea experienţei cîştigate profesorilor şi pe de altă parte indirect, prin întrebuinţarea ei în perfecţionarea studenţilor, profesorii de mîine.

Trebuie să recunoaştem că nu este compatibilă identificarea educaţiei fizice cu teoria educaţiei fizice. Acelaşi lucru se poate spune despre cultura fizică şi teoria culturii fizice.

În concluzie să reţinem încă o dată că I. Zlate, C. Tudose şi N. Alexe au adus prin articolele lor un nou impuls pentru clarificarea noţiunilor de bază ale teoriei culturii fizice socialiste.

1) Zlate I., revista nr. 9/1957, pag. 524.
2) Tudose C., revista nr. 10/1957, pag. 592.
3) Zlate I., revista nr. 9/1957, pag. 524 şi Tudose C., revista nr. 10/1957, pag. 592.
4) Zlate I., revista nr. 8/1957, pag. 464.
5) Tudose C., revista nr. 11/1957, pag. 661.
6) Dacă teoria educaţiei fizice se poate afirma de acum ca o disciplină ştiinţifică de sine stătătoare, asta rămîne de văzut.

In același timp s-a văzut însă că mai este nevoie de eforturi pentru a ajunge la noțiuni clare, care pe baza materialismului dialectic să oglindească realitatea noastră socialistă în formele sale variate.

Pentru rezolvarea acestei complicate dar foarte utile probleme ar trebui să se străduiască în comun, mai mult decît pînă acum, toți oamenii de știință de pe tărîmul culturii fizice din țările socialiste. Dacă puținele noastre observații vor fi apreciate ca o contribuție modestă la osteneala comună, atunci și-au îndeplinit întru totul scopul.

GÜNTHER RÖBLITZ
Doctor în pedagogie
Institutul de Cultură Fizică
din Leipzig (D.H.f.K.)

Notă. Articol scris pentru revista noastră.

Probleme olimpice

Despre cîteva probleme olimpice cu istoriograful sportiv dr. Ferenc Mezö

Cu cîteva excepții — care confirmă regula — gloria sportivă se dovedește a fi supusă efemerului. Cine-și mai amintește astăzi de suedezul Gustav Söderström care, în 1900 la Paris a purtat pe piept medalia olimpică de aur pentru performanța sa la tragerea frînghiei? Cine-și va aminti peste ani — în afara statisticienilor — de Govind Perumal care a cîștigat la Melbourne, cu echipa Indiei, turneul olimpic de hochei pe iarbă?

Din acest punct de vedere performanțele gîndirii sînt mai durabile. Desigur că ne vom aminti întotdeauna de un medaliat olimpic care n-a lăsat în urmă un rezultat trecător, ci o operă ce depășește deceniile și poate chiar veacurile. Despre Koroibos, onestul și sprintenul bucătar elen, vor fi știind unii, puțini, pentru că primul cîștigător olimpic la sprint merită un loc în indexul nominal al istoriei sporturilor; dar vor putea fi oare uitați vreodată, de către cei mulți, Pindar sau Myron care au imortalizat pe cîștigătorii olimpici învestmîntîndu-i în hlamida operei de artă?

★

In 1928, la Amsterdam — în lipsa cîștigătorului, căci oficialitățile maghiare de atunci nu găsiseră cu cale să-l trimită la Jocurile Olimpice — lui Ferenc Mezö i se decerne medalia olimpică de aur în cadrul concursurilor artistice. El iese învingător în întrecerea operelor epice, cu lucrarea sa inedită: „Istoria Jocurilor Olimpice".

De atunci, profesorul budapestan de greacă și latină va fi cucerit de ideea pe care a descoperit-o călcînd pe urmele lui Homer. Dr. Ferenc Mezö va întîrzia din ce în ce mai mult prin sălile bibliotecilor, la rafturile cu literatură antică, răscolind și restaurînd o lume ce părea de atîta vreme apusă. In 1930 Comitetul Olimpic Internațional îi solicită părerea: cum se ținea sulița în antichitate? Intreprinde călătorii în Grecia, reface drumul geologului german Ernst Curtius printre ruinele Olympiei, fotografiază cu pasiune, se documentează cu asiduitate. Așa s-a format celebrul istoriograf sportiv de astăzi, competent, a cărui părere cîntărește greu. Din 1948, dr. Ferenc Mezö este membru al Comitetului Olimpic Internațional. Acum este membru al noului Comitet pentru Cultură Fizică și Sport din R.P. Ungară și totodată șeful secției de istorie a sportului din Societatea științifică de cultură fizică și sport din Ungaria (care ține sesiuni la 2 luni o dată și editează revista „Sport és Tudomány"). Cărțile sale de căpătîi: *„Istoria Jocurilor Olimpice"* și *„60 de ani de Jocuri Olimpice"* (care cuprind tabelele de rezultate ale tuturor ediților moderne) au fost traduse și tipărite în mai multe limbi (și n-ar fi de loc lipsită de interes tălmăcirea lor și în romînește!).

In acest fel, dr. F. Mezö transmite generațiilor mai tinere dragostea pentru trecutul sportiv, pasiunea pentru istoria actului și fenomenului sportiv. Iată de ce consider performanța sa olimpică drept una durabilă.

★

Nu am vrut să scap ocazia — cu prilejul unei recente întîlniri la Budapesta

— de a obţine pentru revista noastră cîteva răspunsuri ale dr. F. Mezö la întrebări ce frămîntă lumea olimpică.

— Ce părere aveţi despre campania dusă în anumite cercuri olimpice împotriva sporturilor de echipă?

— Sînt un prieten al sporturilor de echipă. Detractorilor acestor sporturi nu-mi rămîne decît să le amintesc că însuşi Coubertin în primul său program olimpic a inclus 4 sporturi de echipă!

— Socotiţi totuşi mai valoroase performanţele individuale?

— Fiecare sportiv fruntaş, fiecare individualitate încununată cu lauri olimpici, aduce ţării sale — ca produs naţional — glorie şi renume. Dar cine posedă 5 asemenea sportivi de frunte într-o echipă poate atesta că în ţara respectivă există o mişcare sportivă de masă, că acolo educaţia fizică se săvîrşeşte bine. Ce are deci valoare mai mare: insul sau echipa? Pentru mine nu există nici o diferenţă între aceste valori. De aceea cred că nu trebuie ştearsă din programul olimpic nici un fel de probă!

— Veţi întreprinde, practic, ceva în acest sens?

— Mă socotesc prieten al lui Brundage, preşedintele C.I.O. La proxima întîlnire vreau să-l conving, de pildă, că luptele clasice nu pot fi şterse din program, căci tocmai nouă ne revine sarcina de a apăra tradiţia clasică olimpică. Dar nici nu putem neglija faptul că s-a născut un stil nou — stilul liber — poate mai potrivit vieţii noi decît luptele clasice. Deci amîndouă stilurile de luptă trebuie păstrate în programul olimpic.

— Totuşi se vorbeşte insistent despre modificarea programului...

— Schimbarea programului olimpic trebuie privită cu toată atenţia, căci şi aşa lista probelor e foarte încărcată. După ce am votat propunerea romînească pentru introducerea voleiului, mă declar acum împotriva acceptării oricărui nou sport cu mingea, căci ele sînt şi aşa prea multe!

— Ca medaliat olimpic în probele artistice, v-aş ruga să-mi spuneţi ce părere aveţi despre suspendarea întrecerii olimpice a operelor de artă.

— In 1948, la Londra, am avut pentru ultima oară întreceri olimpice ale operelor de artă. Sînt împotriva renunţării la aceste întreceri şi recent mi-am spus cuvîntul chiar şi într-o broşură apărută la Londra sub titlul „Artele în Jocurile Olimpice". Concursurile artistice legate de sport au legătură cu Jocurile Olimpice antice. Aşadar trebuie să figureze în program. Să fim bucuroşi că măcar în acest fel vom putea să ne apropiem de spiritul Jocurilor Olimpice ale antichităţii. La proxima întîlnire a oficialităţilor olimpice voi pleda pentru reactivizarea acestor întreceri. Voi propune organizarea lor dacă ţara gazdă a Jocurilor Olimpice este de acord (cu obligaţia să anunţe cu 4 ani înainte), sau dacă cel puţin 20 de comitete olimpice naţionale o vor cere.

V. B.

Contribuţii la istoria sportului

Primele jocuri de rugbi în Romînia

La sfîrşitul secolului trecut, englezii au început să exporte rugbiul în coloniile lor cele mai îndepărtate. Personalul aparatului colonialist britanic, deplasat în Australia, Noua Zeelandă, Africa de Sud sau alte posesiuni ale imperiului, îşi petrecea timpul liber jucînd rugbi. De asemenea, diferiţi reprezentanţi ai comerţului englez au făcut cunoscut rugbiul în ţările din vestul Europei.

Romînii au învăţat rugbiul pe altă cale. La începutul acestui secol, familiile cu „greutate" din Romînia îşi trimiteau copiii la şcoli în Franţa unde pe atunci, rugbiul era destul de dezvoltat. In mod deosebit era practicat în licee. De pildă, la şcolile „Janson du Sailly" sau „Louis le Grand" din Paris existau echipe şcolare iar cei mai mulţi dintre elevi erau membri ai formaţiilor de „minimi" ai echipelor „Stade Français" sau „S.C.U.F.". Printre romînii care au învăţat în Franţa în această epocă se numără Grigore Caracostea, fraţii Tănăsescu, fraţii Icono-

mu, H. Catargi, C. Crătunescu, Henry Manu, Nicolae Mărăscu, V. Trifu, Bellu, Papiniu etc.

Grigore Caracostea, socotit pionier al rugbiului romînesc, a jucat la „Racing Club". In 1907 el a luat parte la meciul pe care echipa pariziană l-a jucat cu „Hospital Service" din Londra. Mircea Iconomu, urmînd agronomia la Montpellier a făcut parte din prima echipă a clubului local, jucînd ca mijlocaş la grămadă. Nicolae Mărăscu a jucat la „Stade Français" din Paris şi apoi, în timpul cît a studiat chimia la Lille, a purtat culorile clubului „Olympique Lillois", fiind considerat de pe atunci un valoros jucător în linia de treisferturi. C. Crătunescu, în prima decadă a secolului nostru, pe vremea cînd învăţa la „Janson du Sailly" a fost membru al echipei de „minimi", la „Stade Français". In anul 1913 a fost propus pentru echipa Parisului care a înfruntat Londra.

Inapoiaţi în ţară, aceşti tineri s-au gîndit să înfiinţeze o echipă de rugbi.

De fapt, tineretul de atunci — e vorba de acel tineret care avea mijloace materiale pentru practicarea sportului — juca tenis pe cele cîteva terenuri din Capitală (unul din aceste terenuri era situat pe locul unde se află astăzi Circul de Stat). Poate de aceea primul club sportiv romînesc, înfiinţat la 2 mai 1910, a fost botezat „Tennis Club Romîn". După cum reiese din „Anuarul Tennis Clubului Romîn" (T.C.R.) pe anii 1910—1915 (Tipografia Jockey Club, Ion C. Văcărescu, str. Unirei 4) clubul avea următoarele secţii: *„sporturi atletice, football, rugby, football asociaţie, sporturi de iarnă, scrimă, natafie, rowing (vîsle), patinaj, tir şi tenis"*. Comisia de rugbi era formată din Gr. Caracostea, H. Catargi, C. Crătunescu, G. Iconomu şi M. Iconomu.

După amintirile lui Grigore Caracostea şi Mircea Iconomu, la noi în ţară s-a jucat pentru prima dată rugbi în anul 1913. Tennis Clubul avea o echipă gata formată dar ca să aibă cu cine juca a format a doua echipă. Mulţi tineri din Bucureşti s-au apropiat de primul nucleu şi şi-au exprimat dorinţa de a practica sportul cu balonul oval. Faţă de această situaţie, George Iconomu şi V. Cazana au primit din partea comitetului Tennis-Clubului Romîn sarcina să formeze un nou club denumit „Rugby Club". Majoritatea jucătorilor erau recrutaţi dintre elevii li-

Echipa Sporting-Clubului. De la stînga : Dimăncescu—Săvulescu—Al. Hussar—I. Hussar (căpitan) — Moţoi—Diamandescu şi Niculescu. Jos : Seceleanu—Dragu—Ghiurghiu—Gherghely şi fraţii Schmettau.

ceelor Mihai Viteazu, Gh. Lazăr şi Sf. Sava. Propriu-zis, noul club nu a fost afiliat niciodată la Federaţia Societăţilor Sportive din Romînia (F.S.S.R.), for care coordona activitatea societăţilor sportive de atunci şi nici nu a avut nimic comun cu Rugby Clubul Bucureşti care a luat fiinţă mai tîrziu. Existenţa primului Rugby Club este legată de ideea de a se crea un club în care să poată juca şcolarii şi de a crea o concurenţă competiţională. Aceleaşi motive au determinat şi înfiinţarea celui de al treilea club — „Sporting Club“ — din iniţiativa fraţilor Jean şi Alexandru Hussar.

Primul teren pe care s-a jucat rugbi era situat pe Şoseaua Ştefan cel Mare, peste drum de postul de pompieri, teren pe care acum se află numeroase clădiri. Ceva mai tîrziu, s-a obţinut un teren vast, pe Şoseaua Kiseleff, unde se află Stadionul Tineretului şi Ştrandul „Dante Gherman“.

In toamna anului 1913, cînd s-a pus problema organizării primelor jocuri, s-a constatat că nu sînt mingi. Cum în ţară nu se puteau confecţiona, Mircea Iconomu ne povesteşte că Tennis Club, prin firma de import „Sigmund Prager“ din Bucureşti a comandat mingi în Anglia.

In anul 1914 s-a disputat primul campionat al Romîniei, cu participarea echipelor Tennis Club, Sporting Club şi Rugby Club. Invingătoare a fost echipa Tennis Club care a folosit următoarea formaţie: *Fundaş:* Drotz; *Treisferturi:* R. Polizu, B. Iconomu, I. Iconomu, G. Iconomu; *Mijlocaşi:* M. Iconomu (căpitan), Henry Manu; *Inaintaşi:* D. D. Alimănişteanu, G. Creţeanu, R. Cristodulo, D. Rosetti, C. Constantinescu, G. Caracostea, C. Crătunescu şi H. catargi.

In toamna anului 1914, s-a organizat pentru prima oară, Cupa Tennis Club care a devenit pentru mulţi ani cea de a doua competiţie a ţării. Prima ediţie a revenit Sporting Clubului care a învins pe Rugby Club cu 9—3 şi pe Tennis Club cu 14—8. In „Revista Automobilă“, organ oficial al Automobil Clubului Romîn şi al Federaţiei Societăţilor Sportive din Romînia, anul IX, nr. 107 din noiembrie 1914, găsim cronica acestor meciuri:

„Primul meci a pus în prezenţă echipele „Rugby“ şi „Tennis“. Tinerii de la „Rugby“, grupaţi în jurul lui George Iconomu şi conduşi de el, au opus o rezistenţă frumoasă, reuşind chiar 3 puncte contra celor 9 totalizate de „Tennis Club“. Totuşi se vede în echipa d-lui Iconomu lipsa de unitate şi de idee ce se găseşte la orice „team“ începător. Cu elemente ca Hens, Mărăscu, Pontbriand, Polieni, Loga şi Barzon se poate înjgheba un „cincisprezece“ de foarte bună calitate. Singura condiţie este ca toţi să fie exacţi la antrenamente, căci altminterea se munceşte fără rost şi fără spor, mai cu seamă cînd este vorba de o echipă unde începătorii formează majoritatea. In partida cu „Rugby“, Clubul campion (N. A.: este vorba de Tennis Club) a arătat o formă plăcută şi înaintaşii au lucrat cu pricepere, sfîrşind toate

Fază dintr-un meci desfăşurat în acea perioadă

atacurile iar pentru prima oară, linia 3/4; întărită cu Brăilescu, a renunțat la „pasele" pe loc, reușind salturi care au adus întotdeauna la „essai". Intîlnirea Rugby-Sporting s-a sfîrșit cu victoria Sportingului care trecînd de trei ori liniile echipei adverse a marcat 9 puncte. Cu această ocazie, Sportingul a inaugurat o tactică nouă, anume: lovitura cu piciorul urmată de înaintașii risipiți în formă de evantail. Nu am nimic de zis contra acestui sistem. Doar că această tactică prea uniformă, nu poate duce la nici un rezultat dacă liniile de apărare adverse sînt bune și mai cu seamă dacă un arbitru sever oprește regulat „off-siderile" ce se ivesc în mod fatal".

Finala în care „Sportingul" obține victoria este povestită astfel de același cronicar:

„In prima repriză, Sportingul atacă cu multă înverșunare și întrebuințînd tactica loviturii de picior reușește 3 încercări, una după alta. Din aceste încercări, cel puțin 2 au fost rezultatul unui off-side căci mingea fiind trimisă de liniile de apărare pe deasupra înaintașilor, aceștia nu așteptau să fie puși în joc și în învălmășala produsă punctul se făcea ca prin minune. După pauză, mingea deplasată de J. Hussar cade în mîinile lui Benția care reușește un frumos „essai" într-un stil cît se poate de clasic. Nu cunoaștem cauzele secrete pentru care dl. Benția a părăsit Tennis Clubul, totuși trebuie să menționăm că acest jucător de cînd a intrat la Sporting a făcut mare progres mai cu seamă în ceea ce privește disciplina. Mai tîrziu, Tennis Clubul, la vocea căpitanului său M. Iconomu, se redesteaptă și reușește 3 încercări la rînd. Prima, făcută de Nicoloff, nu este acordată de arbitru, deși atît membrii oficiali cît și spectatorii de la tușe văzuseră punctul făcut în mod indiscutabil. Arbitrul zice că nu a văzut cine a marcat dar nici nu spune cine a atins mingea la pămînt. O mică anchetă a obligat chiar pe adversari să recunoască punctul, precum l-au recunoscut după partidă. Una din cauzele înfrîngerii pentru Tennis Club a fost prostul obicei pe care îl au vechile cadre, de a striga și zăpăci pe cei tineri. Mania de a nu avea încredere în tovarăș și de a juca în toate împrejurările și în toate direcțiile, jenează în mod fatal conducerea echipei și slăbește puterea ei prin faptul că echipierii se depărtează de la locul lor și lasă goluri pe unde trece atacul inamic".

In continuare, revista publică formațiile echipelor:

„SPORTING": Mănescu, Săvulescu, Dimăncescu, Benția, Fournaraki, J. Hussar (căpitan), Gheorghiu, Mihăilescu, Dragu, Păulescu, Moțoiu, Davidescu, A. Hussar, Bugeanu, Văsescu.

„TENNIS CLUB": Drăghici, Pagia, Polizu, I. Iconomu (Brăilescu), Rosetti-senior, M. Iconomu (căpitan), Manu, Savu, Catargi, Grigorescu, N. Krupenski, Nicoloff, Constantinescu, Crătunescu, Rosetti-junior.

„RUGBY CLUB: Popp, Davis, Racoviță, Rousseau, G. Iconomu (căpitan), Loga, Mărăscu, Hense, Barzon, Polieni, Dragomirescu, Volvoreanu, V. Cazana, Mateescu, Racoviță-junior".

Așadar, aceștia sînt primii jucători de rugbi din Romînia care au luat parte la întrecerile oficiale. Precizăm că textul a fost reprodus din „Revista Automobilă" respectînd întocmai redactarea anonimului autor.

ARTHUR VOGEL

Cronică

Al XII-lea Congres internațional jubiliar de medicină sportivă — Moscova 1958

Între 28 mai—3 iunie 1958 a avut loc la Moscova cel de al XII-lea Congres internațional de medicină sportivă, care a avut o amploare deosebită datorită faptului că el coincidea și cu cea de a XXX-a aniversare a Federației internaționale de medicină sportivă (F.I.M.S.).

Congresul al XII-lea de medicină sportivă de la Moscova a avut o importanță deosebită nu numai pentru medicii care se preocupă de problemele culturii fizice medicale, ci și pentru educatorii fizici, incluzînd sub acest titlu generic atît pe profesorii de educație fizică cît și pe antrenori.

Acest congres s-a situat la un înalt nivel ştiinţific, a angrenat numeroase personalităţi cu renume mondial din toate continentele, marcînd un important salt cantitativ şi calitativ în problemele medicinii sportive. Acest fapt nu face decît să confirme o realitate existentă şi anume că sportul a căpătat o dezvoltare uriaşă şi că îmbunătăţirea lui viitoare ridică noi probleme medicilor şi educatorilor fizici.

Astăzi, integrarea şi menţinerea sportului nostru în ritmul general de dezvoltare şi de creştere a performanţelor pe plan european şi mondial pune în faţa medicilor, sportivilor şi educatorilor fizici probleme care nu mai pot fi rezolvate cu succes de pe poziţiile pe care s-au situat pînă în prezent.

Lucrările congresului au scos la iveală încă o dată — mai evident decît pînă acum — necesitatea imperioasă de a asigura un caracter ştiinţific activităţii sportive, mai cu seamă cînd această activitate se referă la sportul de înaltă performanţă. Azi nu se mai poate concepe un proces de antrenament desfăşurat, ca pînă acum, în virtutea unui practicism îngust, întrucît şansele de reuşită în întrecerea cu cei care se pregătesc după cele mai recente cuceriri ale ştiinţei sînt inexistente.

Congresul de la Moscova ne-a arătat limpede că asistăm la o etapă nouă, de dezvoltare rapidă a medicinii sportive, că medicii au pornit în mod serios la întrecere cu practica sportivă şi depun eforturi pentru a ajunge la nivelul acesteia, recuperînd în scurt timp avansul de mulţi ani pe care-l avea activitatea sportivă. Credem că nu exagerăm dacă afirmăm că medicii, deşi au pornit la lucru mai tîrziu, sînt pe cale de a întrece pe educatorii fizici, întrucît la Moscova s-a dovedit că sînt mai bine organizaţi, că au intrat într-un ritm de lucru mai rapid şi în plus, este demn de remarcat că în rîndurile lor circulaţia ideilor şi noutăţilor se face mai operativ, mai deschis şi mai organizat decît s-a făcut pînă acum în rîndurile educatorilor fizici, care s-au complăcut de cele mai multe ori în faţa teorie a unor aşa-zise secrete profesionale ce au frînat dezvoltarea şi schimbul liber al ideilor şi experienţei.

Nu mai puţin importantă este şi constatarea reieşită din cele 11 rapoarte şi 255 comunicări prezentate, că medicii sportivi au păşit fără rezervă pe terenurile şi în sălile unde se pregătesc sportivii, că în vocabularul lor au pătruns noţiuni şi cunoştinţe care pînă de curînd erau considerate ca apanajul exclusiv al educatorilor fizici. Este semnificativă în acest sens comunicarea dr. Sundal (Norvegia), care plecînd de la studiul accidentelor în săriturile cu schiurile, nu se dă în lături să abordeze probleme de strictă tehnică, preconizînd chiar îmbunătăţiri în privinţa unghiului de atac din momentul desprinderii de pe trambulină.

Fără îndoială, că aşa cum reiese din tematica congresului şi din conţinutul rapoartelor şi comunicărilor prezentate, majoritatea acestora au avut un caracter de pură specialitate medico-sportivă.

Delegaţia R.P.R., formată din 30 medici şi profesori de educaţie fizică, cea mai numeroasă din cîte au participat vreodată la un congres internaţional, a prezentat 19 comunicări ce se încadrau în diversele teme ale congresului, situîndu-se din punct de vedere numeric, imediat după U.R.S.S. şi înaintea Cehoslovaciei care a prezentat 14 comunicări. Şi în ceea ce priveşte calitatea lucrărilor, aceasta a fost subliniată de majoritatea membrilor F.I.M.S. care au tras concluziile congresului.

Contribuţia romînească, pe probleme, a fost următoarea:

1. La tema: *Starea organismului sportivului antrenat şi supraantrenat, după datele fiziologiei şi examenului clinic,* din 87 comunicări, 6 au fost romîneşti şi anume:

a) Starea de antrenament a atleţilor, controlul şi menţinerea sa (dr. Ancuşa, Schorscher, Catina şi prof. Iovănescu).

b) Comportarea hemodinamică şi electrocardiografică în repaus, ortostatism şi după efort, la persoane cu diferite grade de antrenament (dr. M. Georgescu, V. Enescu, Gh. Suchianu, M Georgescu, I. Mengoni).

c) Contribuţii la studiul funcţiunilor hepatice în timpul efortului sportiv (dr. S. Maximilian, I. Cozmulescu, V. Maximilian, O. Popescu).

d) Aplicaţiile metodei electroencefalografice la stările de supraantrenament (ing. M. Demetrescu).

e) Asupra mecanismului nervos şi metabolic al supraantrenamentului sportivilor (prof. dr. I. Cotăescu).

f) Contribuţii la studiul coenzimei „A" la sportivi (dr. I. Ştefan, S. Tincu, N. Cucu).

2. La tema: *Gimnastica şi sporturile ca mijloace de profilaxie şi tratament a afecţiunilor cardiovasculare,* din 57

comunicări, 3 au fost romînești și anume:

a) Gimnastica medicală în afecțiunile cardiovasculare (prof. dr. B. Teodorescu, V. Stoenescu, M. Pîrvulescu, G. Dorian).

b) Tratamentul hipertensiunii prin gimnastică medicală (acad. prof. dr. A. Moga, dr. C. Obrașcu, S. Dobo, A. Tomas, I. Suciu, O. Blendea, O. Chețianu, A. Mazilu, V. Pop).

c) Influența exercițiilor fizice asupra maladiei varicoase: (dr. P. Brînzeu, V. Catina, B. Ștefanovici, prof. C. Iovănescu).

3. La tema: *Microtraumatismele și traumatismele cronice la sportivi, etiopatogenia, diagnosticul și tratamentul lor*, din 54 comunicări, 4 au fost romînești și anume:

a) Rolul microtraumatismelor interne în accidentele sportive (prof. dr. E. Crăciun).

b) Fenomene de artroză la sportiv, ca urmare a microtraumatismelor (conf. dr. A. Ionescu).

c) Microtraumatism, uzură sau fenomene asociate? (dr. A. Strugurescu—Kisch).

d) Microtraumatismul sportiv în geneza bolii de inserție a mușchilor și tendoanelor și cîteva particularități ale acesteia (dr. A. Dortheimer, O. Popescu).

4. În cadrul problemelor diverse, cuprinzînd elemente din toate tematicile sau dinafara lor, s-au prezentat 57 comunicări, dintre care 6 au fost romînești și anume:

a) Cercetări asupra corelațiilor variațiilor efortului și excitabilității neuromusculare (prof. dr. Fl. C. Ulmeanu, dr. A. Partheniu).

b) Mecanismul de adaptare al aparatului cardiovascular după efortul sportiv — studii hemodinamice (dr. I. Ștefan, S. Tincu).

c) Considerații asupra gastropatiilor și duodenopatiilor schiorilor de performanță (conf. V. Gligore, M. Ioanete, M. Morariu, V. Pop).

d) Reflexul cerebral de impedanță în controlul medico-sportiv (dr. A. Partheniu).

e) Contribuții la studiul volumului restant în inimă (dr. I. Ștefan, O. Opreanu, F. Barcan).

f) Capacitatea lactacidopexică a serului sanguin la sportivi (dr. A. Huttmann, G. Moșoiu, G. Diaconescu, P. Deciulescu).

A face o evidențiere a lucrărilor mai importante prezentate de celelalte delegații la Congres este un lucru dificil, dată fiind pe de o parte diversitatea problemelor îmbrățișate, a diferitelor aspecte și puncte de vedere din care a fost abordată și cercetată fiecare temă, iar pe de altă parte valoarea lucrărilor care aduc date noi și concluzii trase în urma efectuării de experimentări practice pe numeroase cazuri.

Nu se poate însă trece cu vederea peste raportul prof. N. Zimkin din Leningrad, care împreună cu colaboratorii (Vasiliev, Korobkov, Voronin ș.a.) au cercetat evoluția fiziologică a forței, vitezei și rezistenței în diferite stadii de antrenament, dînd practicii sportive valoroase indicații cu aplicativitate imediată în munca profesorilor de educație fizică și a antrenorilor.

Remarcăm de asemenea raportul prof. V. Moșkov de la Institutul central de perfecționare a cadrelor din Moscova, referitor la gimnastica medicală ca mijloc de terapie compensatoare în tulburările cardiovasculare; studiul dr. N. Polivoda din Kiev asupra traumatismelor sportive în diferite perioade ale competiției în legătură cu apariția oboselii, cercetarea dr. B. Wolffe din S.U.A. referitoare la activitatea fizică în profilaxia și tratamentul arteriosclerozei și arteriosclerozei obliterante; comunicarea dr. G. Folbort, V. Frolkis, V. Muravov asupra mecanismului fiziologic al procesului de antrenament, ca și comunicările prezentate de J. Král și colab. — R. Ceh., M. Quaas — R.D.G., M. Mitolo — Italia, A. Kereszty — R.P.U., W. Raab — S.U.A., Mellerowicz — R.F.G. ș.a.

★

Analizînd lucrările celui de al XII-lea Congres internațional de medicină sportivă, ne convingem de realitatea pe care o ilustrează afirmația președintelui F.I.M.S., prof. dr. Gowaerts care, încheind bilanțul celor 30 ani de activitate a Federației internaționale de medicină sportivă, spunea: „nu este exagerat să se afirme că congresele internaționale de medicină sportivă tind să devină din ce în ce mai mult o prelungire a învățămîntului universitar, deschizînd medicilor orizonturi noi, care le permit să cunoască mai bine sportivul și nevoile lui".

Rapoartele și lucrările de morfologie, fiziologie aplicată și examen clinic prezentate la congres au adus precizări

valoroase în ceea ce priveşte conturarea orientării moderne a observării şi interpretării variatelor comportări ale organismului în timpul procesului de antrenament şi au îmbogăţit în mod considerabil cunoştinţele în legătură cu gama nesfîrşită de particularităţi fiziologice, fiziopatologice şi clinice pe care le poate prezenta în diferite momente organismul sportivului. Au reieşit din lucrările prezentate concluzii practice în ceea ce priveşte măsurile medicale şi pedagogice ce trebuie luate în vederea individualizării dinamice a programului de antrenament.

Problema antrenamentului făcut în condiţii moderne de intensitate maximă şi cu specializare timpurie face să crească pericolul supraantrenamentului şi necesită un studiu multilateral şi la un nivel metodologic ridicat. In viitor, pe lîngă studiile hemodinamice şi ale sistemului nervos vor trebui atacate aspectele endocrinologice, neuropsihice şi biochimice. In cercetările biochimice, şcoala romînească s-a afirmat încă de pe acum, adunînd date privind mecanismul supraantrenamentului la sportivi.

In ce priveşte gimnastica şi sporturile ca mijloc de profilaxie şi tratament al afecţiunilor aparatului cardiovascular, congresul a arătat că trebuie părăsit fetişul medicamentului şi al repausului absolut, gimnastica şi sporturile urmînd a fi aplicate în cadrul unei terapii complexe, evitînd unilateralitatea şi mergînd către individualizare.

Microtraumatismele sportive, după definiţia dată de acad. Priorov, sînt leziuni provocate printr-un agent oarecare, neînsemnat ca intensitate, depăşind însă limitele fiziologice ale ţesuturilor şi producînd deficienţe funcţionale ori structurale în urma uneia sau a mai multor repetări. Pînă în prezent această problemă a fost foarte puţin studiată. Lucrările congresului au arătat că frecvenţa microtraumatismelor sportive, indiferent de aspectul lor exo sau endogen este mare, fiind legată strict de felul ramurii sportive. Condiţiile de apariţie sînt suprasolicitarea organismului, condiţii tehnice şi organizatorice deficiente; microtraumatismele repetate sînt cauza unor invalidităţi temporare sau a unor complicaţii tardive foarte serioase. Pentru diagnosticul lor, care uneori este destul de dificil, trebuie făcut apel la radiologie, biochimie, cronaximetrie, encefalografie şi alte metode. Terapeutica de suprimare a durerii prin metode farmacodinamice este nefiziologică şi trebuie părăsită. Succese în tratamentul microtraumelor sportive se pot obţine prin repaus, fizioterapie, balneologie, ionizări şi faradizări (medicamentoase sau nu), mijloace medicamentoase: hyaluronidaze, cortizon, dihidrocortizon, terapie funcţională prin gimnastică medicală şi masaj şi numai în cazurile rebele se va apela la tratamentul chirurgical radical.

Amploarea şi nivelul congresului au ridicat şi în faţa educatorilor fizici probleme serioase. In afară de colaborarea strînsă care trebuie să existe între educaţia fizică şi medicul sportiv, mai ales în domeniul sportului de performanţă, se profilează acum necesitatea lărgirii, a completării cunoştinţelor educatorilor fizici cu noi elemente din domeniul fiziologiei, anatomiei, fizicii şi chimiei la un nivel mai înalt decît s-a făcut pînă acum.

Lucrările congresului au accentuat asupra faptului că efortul depus atunci cînd este vorba de obţinerea unor performanţe înalte supune organismul la încercări care depăşesc mult limitele obişnuite. De obicei orice încercare de depăşire a realizărilor tehnice anterioare presupune pe lîngă altele şi o depăşire a efortului care a stat la baza performanţelor anterioare şi este ştiut de asemenea că în atari împrejurări se forţează limita de rezistenţă a organismului. In aceste cazuri, greşeala are repercusiuni imediate nu numai asupra performanţei, ci adesea chiar asupra bunei stări a organismului. Toate acestea justifică şi impun o colaborare strînsă între antrenor şi medic.

Acest congres, care a reunit un număr impresionant de medici şi educatori fizici, a dovedit caracterul universal al medicinii sportive, stabilind locul pe care-l ocupă printre celelalte ramuri medicale. Cu această ocazie s-a arătat că medicina sportivă a devenit un mijloc de apropiere, slujind prin aceasta cauzei măreţe a păcii.

Conf. dr. ANDREI ILIESCU
Prof. ILIE ISTRATE

Sesiuni de comunicări științifice

Sesiunea de comunicări consacrată educației fizice a maselor din țara noastră, care a avut loc în luna iunie la Snagov, s-a evidențiat prin prezentarea unor lucrări interesante și o bună organizare.

Lucrările prezentate, îmbrățișînd aspecte teoretice și practice, fără pretenția de a epuiza toate problemele acestei acțiuni de mari proporții, au constituit nuclee de discuții cu aspect teoretic. Printre lucrările teoretice menționăm ca interesante: „Perspectivele dezvoltării teoretice și practice a educației fizice a maselor din țara noastră" de dr. I. Mihăilă; „Noi forme de activitate pentru mase" de prof. V. Mazilu; „Odihna activă" de dr. Adrian Ionescu; „Munca de cercetare științifică în domeniul educației fizice a maselor" de dr. D. Mihail. O serie de lucrări au avut o bază experimentală: „Contribuții la fundamentarea fiziologică a gimnasticii în producție de dr. I. Ștefan, dr. O. Opreanu și S. Tincu; „Gimnastica de producție veriga principală în educarea multilaterală a muncitorilor" de N. Ceaușescu; „Educația fizică în parcurile de cultură și odihnă" de prof. E. Cherteș; „Conținutul și metodica procesului de educație fizică, a copiilor de vîrstă preșcolară — grupa celor mari" de Nicu Alexe; „Insemnătatea educației fizice pentru creșe și casele copilului" de dr. C. Calavrezo.

Ceea ce a caracterizat sesiunea de comunicări științifice de la Snagov au fost discuțiile vii și competente referitoare la problemele prezentate, schimbul autorizat de păreri care a dus la întregirea aspectelor prezentate în lucrări și prin aceasta la îmbunătățirea materialelor. De asemenea, discuțiile au facilitat formularea principalelor obiective, sarcini, mijloace în legătură cu problema sportului de masă. Importanța acestui fapt iese cu atît mai mult în evidență, cu cît realizările de seamă în domeniul sportului de masă în anii regimului democrat popular și lărgirea acestei acestei acțiuni așa cum prevede Hotărîrea C.C. al P.M.R. și a Consiliului de Miniștri din 2 iulie 1958 impun găsirea unor noi metode și mijloace.

In primul rînd este necesară elaborarea unei concepții și metodici unitare care să facă posibilă trecerea individului de la fragedă vîrstă și pînă la bătrînețe prin diferite verigi ale procesului de educație fizică.

Uniunea de Cultură Fizică și Sport ca organ unic de organizare, control și îndrumare va trebui să ceară tuturor unităților sociale și în special celor care se ocupă de instruirea generațiilor în creștere să asigure colectivităților pe care le cuprind o anumită capacitate fizică controlabilă prin norme științifice stabilite.

In vederea extinderii gimnasticii de producție și a activității de masă a celor ce muncesc, se impune cointeresarea tuturor departamentelor și în special a celor productive, precum și continuarea cercetărilor, experimentelor, observațiilor cu tema de mai sus.

Intocmirea unei lucrări ample despre mișcarea sportivă din țara noastră cu contribuția unui colectiv larg figurează de asemenea printre obiectivele viitorului nu prea îndepărtat.

Recapitulînd concluziile acestei sesiuni ne exprimăm dorința de a le vedea transpuse în viață, nu pripit, dar fără întîrziere, spre folosul dezvoltării și înfloririi educației fizice a maselor, pentru care, prin grija partidului și guvernului, există condiții.

★

Lucrările sesiunii de comunicări a centrului de cercetări științifice din 27 iunie 1958 de la București, au avut un caracter variat dar și foarte încărcat din dorința — probabil — de a se prezenta tot ceea ce au lucrat membrii centrului în timpul unui an. Astfel, alături de lucrări de fiziologie și chimie, care vin să contribuie la fundamentarea științifică a problemelor legate de sportul de performanță, au fost prezentate lucrări privind teoria educației fizice, specializarea timpurie etc.

Dintre lucrările sesiunii remarcăm în mod special, lucrarea prof. Mayer Iosif cercetător principal, care a proiectat și construit trei aparate originale pentru măsurarea forțelor de pe parcursul mișcărilor gimnastice și a experimentat în practică importanța lor în determinarea modului de execuție, cît și cunoașterea lipsurilor capacităților fizice a sportivilor în raport cu aceste forțe. Experimentul efectuat în special pe gimnaști poate servi ca îndrumar în alcătuirea altor pro-

cedee de măsurări potrivite cerinţelor altor ramuri sportive. Posibilităţile de măsurare şi metodele de sistematizare reprezintă o modalitate ştiinţifică bazată pe studiul experimental al cauzalităţii. Aplicarea pe scară largă a acestor procedee obiective ar veni în ajutorul procesului tehnic-pedagogic de instruire.

Lucrarea candidatului în ştiinţe pedagogice, Nicu Alexe privind noţiunile cultură fizică, educaţie fizică şi sport completează discuţia deschisă de concursul revistei noastre asupra clarificării şi delimitării sferei şi conţinutului noţiunilor de bază ale teoriei educaţiei fizice. Autorul nu-şi propune să dea numai o simplă definiţie a noţiunilor, ci face o ilustrare istorică a evoluţiei şi transformărilor pe care conţinutul acestor noţiuni le-a suferit de-a lungul anilor. În ultima parte a studiului său autorul trece la lămurirea interdependenţei acestor noţiuni care din punctul de vedere al conţinutului sînt noţiuni concordante, iar din punct de vedere al raportului care există între sfere se află într-un raport de ordinare.

Iată şi titlul celorlalte lucrări prezentate: „Specializarea sportivă timpurie în atletism" de prof. M. Longin, „Dinamometria mijloc de cercetare a capacităţii fizice şi a tonicităţii scoarţei cerebrale" de prof. C. Răduţ, „Metoda complexă pentru determinarea capacităţii la efort a sportivilor" de prof. N. Petrescu şi ing. M. Dumitrescu, „Micile dereglări în activitatea sistemului nervos central puse în evidenţă prin metode de analiză electroencefalografică" de ing. M. Demetrescu, „Elemente de analiză a reflexului cerebral de impedanţă la sportivi" de dr. Al. Partheniu, „Cercetări asupra rolului acidului glutamic în fiziologia efortului sportiv" de dr. Fl. C. Ulmeanu şi dr. Al. Partheniu, „Modificări biochimice în antrenamentul de înot la copii" de G. Haralambie, „Unele aspecte mecanice de mişcarea mingii la volei" de lector C. Perovici.

Numărul mare şi excesiva lungime a lucrărilor prezentate într-o singură zi nu a permis atenta lor urmărire şi desfăşurarea amplă a discuţiilor, care ar fi fost atît de necesare, mai ales în problemele controversate ca de pildă cea a noţiunilor de bază în educaţia fizică, cea a administrării acute de acid glutamic etc.

O. HOLZER

Filmografie sportivă

Filmul documentar sportiv a cunoscut la noi o dezvoltare apreciabilă în anii de democraţie populară, în special în cea de-a doua jumătate a acestui deceniu. Dacă ar fi să dăm cuvîntul cifrelor am putea bunăoară să arătăm că în anul 1957 a văzut lumina ecranului de patru ori mai multă peliculă finită cu subiect sportiv decît tot ce a apărut în acest domeniu între anii 1942—1947.

Despre importanţa filmului sportiv s-a vorbit în numeroase ocazii. S-a arătat cu aceste prilejuri cît de folositor este filmul sportiv pentru ridicarea nivelului tehnic al sportivilor fruntaşi, care cu ajutorul lui îşi pot analiza propriile mişcări, sau pot învăţa din descompunerea precisă a mişcărilor celor mai valoroşi tehnicieni ai oricărei discipline sportive. Această analiză amănunţită a mişcărilor este posibilă numai cu ajutorul filmului, este proprie cinematografului. Din păcate ea nu este uzitată la noi decît pe scară foarte redusă.

Întocmirea prezentei filmografii năzuieşte tocmai spre stimularea tehnicienilor sportului nostru către o activitate de cercetare ştiinţifică mai activă.

Indexul alăturat cuprinde — în ordine cronologică — filmele cu caracter sportiv realizate în ultimii 15 ani. În viitor el va fi completat, pe măsura terminării cercetărilor, cu filmele apărute anterior anului 1942. Pentru o mai uşoară documentare filmele au fost împărţite în trei categorii: documentare, jurnale sportive şi jurnale de actualităţi. Datele pe care le cuprinde acest index sînt următoarele: anul realizării, titlul filmului, lungimea, durata aproximativă, numele principalilor realizatori şi — dacă este cazul — o scurtă indicaţie despre conţinut. La jurnalele de actualităţi, în dreptul numărului jurnalului, sînt trecute titlurile subiectelor sportive. Înaintea fiecărui film este trecut un număr de ordine, care la sfîrşit va ajuta la întocmirea unor fişe pe sporturi şi probleme.

1942

Filme documentare

1. *Tineretul romîn învaţă schiul* — lungimea 280 m, durata 10 minute 18 secunde — operator Tracipone, montor Belici. O şcoală de schi la Predeal.

1943

Filme documentare

2. *Schi de primăvară* — lungimea 324 m, durata 12 minute — regizor P. Călinescu. Schi de primăvară în munţii Bucegi.

1944

Filme documentare

3. *Ultima coborîre* — lungimea 210 m, durata 7 minute 46 secunde — operator Dominikovski. Schi în munţii Bucegi, către sfîrşitul iernii.

4. *Culegere nautică* — lungimea 203 m, durata 6 minute 23 secunde — regizori P. Călinescu şi Drăgănescu. Cuprinde diverse subiecte de canotaj, vele şi înot filmate între anii 1939 şi 1943.

Jurnale sonore

5. *Nr. 1* — cros country.

6. *Nr. 2* — campionat de yole pe lacul Herăstrău.

1945. Jurnale sonore

7. Nr. 8 — tenis de masă şi patinaj artistic.

8. *Nr. 10* — patinaj în Cişmigiu şi campionat de sărituri cu schiurile.

9. *Nr. 14* — curse de galop pe hipodromul Băneasa şi curse de motociclete.

10. *Nr. 17* — derbiurile de trap şi de galop.

11. *Nr. 18* — serbare sportivă la A.S.A.M. şi meciul de box — Axioti—Morejon.

12. *Nr. 19* — deschiderea ştrandurilor Tineretului şi Reşiţa.

13. *Nr. 20* — serbare sportivă la Distribuţia şi ştrandul Bragadiru.

14. *Nr. 22* — demonstraţie sportivă la S.T.B.

15. *Nr. 23* — concurs de înot.

16. *Nr. 24* — concurs de canotaj academic pe lacul Herăstrău şi curse de trap.

1946

Filme documentare

17. *Turul ciclist al Romîniei democrate* — lungimea 330 m, durata 12 minute 9 secunde — operator Simionov.

Jurnale sonore

18. *Nr. 27* — meciul de fotbal Dinamo—C.F.R.

19. *Nr. 28* — concursul de schi al sindicatelor la Diham şi campionatele de bob de la Sinaia.

20. *Nr. 29* — concurs militar de schi.

21. *Nr. 30* — Balcaniada de schi.

22. *Nr. 32* — finala campionatului de motocros.

Jurnale de actualităţi

23. *Nr. 35* — derbiul de galop şi o serbare sportivă la Ploeşti.

24. *Nr. 36* — meciul de fotbal Romînia—Franţa (reprezentativele sindicale) şi serbări şcolare pe stadionul A.N.E.F.

25. *Nr. 37* — concurs hipic la Tîrgovişte şi un concurs de motociclism romîno-bulgar.

26. *Nr. 39* — sporturi de apă, înot, polo şi demonstraţia echipei balcanice.

27. *Nr. 40* — ştrandul C.F.R., concurs nautic şi campionat sindical de atletism la Reşiţa.

28. *Nr. 42* — concurs de înot la ştrandul Obor.

29. *Nr. 43* — concurs de şah şi finala campionatului de fotbal al Armatei.

30. *Nr. 44* — Balcaniada de volei şi baschet.

31. *Nr. 45* — înot: „Traversarea lacurilor" şi campionat de tenis.

32. *Nr. 48* — concurs de vele (clasa star) la Constanţa.

33. *Nr. 52* — box.

34. *Ediţie specială cu meciul de fotbal Romînia—Polonia* — lungimea 96 m, durata 3 minute 36 secunde — regizor V. Constantinescu.

1947

Jurnale de actualităţi

35. *Nr. 55* — campionat internaţional de tenis de masă.

36. *Nr. 56* — despre educaţia fizică în U.R.S.S. şi concurs naţional de bob la Sinaia.

37. *Nr. 57* — campionat sindical de schi la Petroşani şi concurs de schi al vînătorilor de munte.

„Actualităţile săptămînii"

38. *Nr. 1* — concurs de motociclism.

39. *Nr. 2* — meciul de fotbal Romînia—Ungaria.

40. *Nr. 4* — meci de fotbal.

41. *Nr. 5* — turneu universitar internaţional de volei şi baschet.

42. *Nr. 6* — concurs de motociclism în U.R.S.S.

43. *Nr. 7* — concurs de yole în U.R.S.S.

44. *Nr. 9* — întîlnirea de lupte greco-romane dintre Romînia şi Iugoslavia şi un concurs de automobilism în U.R.S.S.

NELU BLIDARU
Studioul Alexandru Sahia
Bucureşti

Concursuri iniţiate de revista „Cultură Fizică şi Sport"

I.

Între 1 martie — 31 decembrie 1958 revista „Cultură Fizică şi Sport" instituie un concurs de lucrări cu teme izvorîte din teoria şi practica culturii fizice.

Scopul acestui concurs este: a) de a îmbogăţi literatura romînească de specialitate; b) de a stimula munca de cercetare şi creaţie în domeniul culturii fizice; c) de a stimula discuţii creatoare.

Temele sînt următoarele:

1. Conţinutul şi metodica educaţiei fizice în învăţămîntul elementar.
2. Precizarea noţiunilor de învăţare, însuşire, instruire, antrenament, pregătire, dezvoltare în practica educaţiei fizice.
3. Aspecte din istoria culturii fizice din ţara noastră.
4. Exerciţii pregătitoare pentru însuşirea unui element tehnic într-o ramură de sport.
5. Metode personale de predare a educaţiei fizice şi sportului cu exemplificarea rezultatelor obţinute.
6. Specificul romînesc în cultura fizică.

La acest concurs pot participa toţi cei dornici să elucideze problemele abordate. Lucrările prezentate trebuie să fie originale, să nu fi fost încă publicate şi să corespundă condiţiilor concursului.

Pe lîngă aspectele generale ale temei abordate, pe lîngă materialul documentar existent, autorii vor face apel la propria lor experienţă.

Sistematizarea şi lungimea materialului rămîn la aprecierea autorilor. Este recomandabil însă să se respecte următoarele indicaţii în legătură cu planul şi prezentarea lucrărilor:

a) enunţarea problemei care urmează să fie tratată; b) situaţia literaturii de specialitate referitoare la problema respectivă; rezultatele obţinute pînă în prezent şi prezentarea căilor, cercetărilor, experienţelor care au dus la aceste rezultate; c) planul personal utilizat pentru rezolvarea problemei; d) metodele folosite (observaţie, experiment, culegerea de date, note personale în problema respectivă etc.); e) rezultatele obţinute; f) compararea rezultatelor proprii cu cele ale altora; g) însemnătatea practică a rezultatelor obţinute şi perspectivele pe care le deschide; h) o scurtă rezumare a celor expuse; i) materialul bibliografic folosit.

1. Manuscrisul să fie predat redacţiei bătut la maşină la două rînduri, cu panglică neagră pe hîrtie albă, numai pe o parte a foii, conţinînd circa 20 pagini.
2. Să fie predate 3 exemplare; întîiul exemplar bătut la maşină şi două copii citeţe.
3. Să fie indicat locul clişeelor.
4. Să se dea numele şi adresa exactă care să fie scrise pe prima pagină, colţul din dreapta, îndoit şi lipit, care se va desface numai după aprecierea lucrărilor.

Cele mai bune lucrări vor fi premiate în felul următor:

Premiul I	2500 lei
Premiul II	1500 lei
Premiul III	1000 lei
Menţiuni 4 x 500	2000 lei

De asemenea lucrările considerate bune vor fi publicate în paginile revistei, autorii beneficiind de sumele prevăzute în tarifele în vigoare.

Lucrările prezentate la concurs nu se restituie.

Aprecierea lucrărilor şi plata premiilor se vor face pînă la data de 31.III.1959.

Comisia carer va aprecia lucrările prezentate este formată din următorii tovarăşi: Emil Ghibu, dr. Miron Georgescu, Nicu Alexe, Ilie Istrate, Gh. Lichiardopol, Leon Teodorescu, Gh. Mitra.

Lucrările vor fi trimise pe adresa revistei „Cultură Fizică şi Sport", Bucureşti, Str. Vasile Conta nr. 16. De asemenea pentru orice fel de lămuriri cei interesaţi se vor adresa redacţiei revistei.

II.

Revista noastră iniţiază un concurs pentru cel mai bun articol apărut în paginile sale, în perioada 1 ianuarie — 31 decembrie 1958, cu scopul de a stimula colaboratorii şi contribui la îmbunătăţirea conţinutului publicaţiei noastre.

Articolele prezentate trebuie să fie originale, subiectul lor să fie tratat cu competenţă şi să nu fi fost încă publicate.

Manuscrisul va fi prezentat bătut la maşină, în trei exemplare şi să nu depăşească 20 pagini.

Cel mai bun articol va fi premiat cu 1000 lei.

Aprecierea articolelor va fi făcută de colegiul de redacţie.

I. P. 2, c. 2506

ANALIZA UNEI ARUNCĂRI DE DISC A LUI SZÉCSÉNYI

Kinograma pe care o prezentăm este ceva mai veche, dar este totuşi în măsură a ne da indicaţii preţioase asupra tehnicii acestui aruncător. Pentru ca cititorul să fie pus în situaţia de a aprecia mai exact viteza de execuţie, menţionăm că imaginile din prima parte a kinogramei au fost rărite. Va trebui, deci, să ordonăm imaginile conform seriei următoare: 1, 1 bis, 2, 2 bis, 3, 3 bis, cele notate cu „bis" fiind eliminate la decupare.

Szécsényi porneşte în piruetă avînd spatele orientat — iniţial — în direcţia aruncării. Foto 1 ne înfăţişează momentul în care este frînată ultima legănare a discului. Din tensiunea musculară, evidentă prin răsucirea extremă a trunchiului şi prin ampla ducere înapoi a braţului drept, putem trage concluzia unei intrări foarte rapide în piruetă. În foto 3 se constată o pivotare adîncă, dovada fiind dată de piciorul drept care este, abia, pe cale să se desprindă de sol. Pivotarea începe prin o dezechilibrare tinzînd treptat spre centrul cercului (ceea ce este corect), produsă de un lucru activ al piciorului drept, efectuat cu un minimum de efort. În această imagine, ca şi în următoarele — pînă la nr. 9 — remarcăm poziţia braţului stîng, care fiind ţinut înaintea pieptului, joacă un rol dublu: de echibrare şi de reducere a momentului de inerţie al corpului aflat într-o mişcare de rotaţie.

Foto 4, 5 şi 6 evidenţiază rolul activ al piciorului stîng, a cărui întindere viguroasă constituie izvorul motor al desăvîrşirii rapide a primei părţi a piruetei. De remarcat unghiul de impulsie al piciorului stîng (foto 6) care este de aproximativ 45°. Valoarea acestui unghi ne dă indicii în privinţa ruperii contactului cu solul care, în consecinţă, va duce la o săritură mai amplă decît ar fi necesar. De asemenea, aceste fotografii scot în evidenţă foarte clar că viteza trenului inferior este mai ridicată decît a celui superior, de aici rezultînd o torsionare a trunchiului şi o rămînere în urmă a braţului drept, extrem de favorabile pentru mărirea vitezei de aruncare în efortul final (foto 7, 8 şi 9 ne arată mărirea treptată a gradului de torsiune a trunchiului). De remarcat, tot în imaginile 4, 5 şi 6, ducerea strînsă, pe lîngă piciorul de sprijin, a piciorului drept, în scopul reducerii momentului de inerţie a corpului.

Din poziţia corectă (cu rezerva făcută asupra valorii unghiului de impulsie) asemănătoare celei din pasul alergător (foto 6), Szécsényi trece în săritură destul de joasă (foto7, 8 şi 9). El încearcă să reducă amplitudinea săriturii printr-o acţiune specială a piciorului drept, a cărui gambă caută, în mod activ, să atingă cît mai curînd solul.

Aterizarea, după terminarea primei părţi a piruetei (foto 10), se face într-o poziţie dezechilibrată: încercarea de a micşora amploarea săriturii, prin aşezarea cît mai rapidă a piciorului drept pe sol, nu a fost — totuşi — în măsură să anihileze greşeala. În momentul aterizării pe piciorul drept, greutatea corpului cade prea mult în afara bazei de sprijin (mult înaintea piciorului drept), iar apoi, datorită vitezei de rotaţie, trunchiul aruncătorului va fi purtat şi menţinut într-o mişcare de rotaţie, de tipul unei generatoare care descrie un con, avînd ca punct de sprijin întîi piciorul drept, iar apoi pe cel stîng. În foto 11—14 se vede cum Szécsényi încearcă printr-un artificiu să reducă efectele rotaţiei conice greşite, prin aducerea rapidă, exemplar de corectă, a piciorului stîng pe sol. Dar, datorită poziţiei defectuoase, mişcarea corectă a picorului stîng nu poate fi orientată în sensul cel mai favorabil: aruncătorul este nevoit să pună piciorul stîng foarte aproape de cel drept. În consecinţă, baza de sprijin pentru efortul final va fi excesiv de redusă (ceea ce se observă, de altfel, în imaginea 14 şi următoarele), astfel că Szécsényi va fi în situaţia de a nu folosi aproape 50 cm din diametrul cercului.

Rotaţia conică are drept urmare o mărire a braţului de forţă al aruncării (foto 18), dar şi o reducere a vitezei unghiulare. Tocmai pentru a stăvili urmările rotaţiei conice, Szécsényi „ancorează" cu multă vigoare piciorul stîng, care este puternic blocat şi serveşte ca sprijin pentru o mişcare de rotaţie a braţului, extrem de viguroasă. Lansarea are loc (foto 18) încă în momentul în care aruncătorul este lăsat pe spate, fără o tragere a discului spre direcţia de aruncare.

Întreaga structură a aruncării dovedeşte o mişcare viguroasă, o rotaţie rapidă, de la început pînă la sfîrşit. Exceptînd greşelile datorite rotaţiei conice, tehnica lui Szécsényi reprezintă linia modernă a aruncării discului.

Comentarii: **E. L. Bran**
Kinograma: **Kozák Lajos**, Budapesta

Coperta I

Una din condiţiile creşterii performanţelor la înot o constituie practicarea acestuia din fragedă vîrstă. Iată un grup de copii de la centru de înot „Dante Gherman" din Capitală învăţînd startul.

Foto: I. MIHĂICĂ

COLEGIUL DE REDACŢIE

Dr. E. Balogh, Prof. C. I. Bucur, Prof. V. Constandache, Prof. O. Dimitriu, Prof. V. Dumitrescu, Prof. Angela Filip, C. Florescu, Dr. M. Georgescu, Prof. E. Ghibu, Olga Holzer, Prof. I. Istrate, Prof. A. Kummer, Prof. Gh. Mitra, Prof. A. Nicu, Dr. C. Obraşcu, C. Perovici, L. Ropot, O. Schimmel, Prof. Univ. L. Teodorescu, Prof. A. Vrabie, Prof. G. Zugrăvescu.

Redacţia: Bucureşti, Str. Vasile Conta nr. 16. Telefon 1.79.70
Administraţia Str. Elie Radu nr. 5, Telefon: 4.20.73. Costul unui abonament pe un an lei 36.

3 LEI

1
2
3
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

CULTURĂ FIZICĂ

ȘI SPORT

9
1958

530

CUPRINS

* * * În preajma deschiderii noului an şcolar 513
O. CHEŢIANU, M. IOANETE şi C. RETY : Educaţia fizică, factor de întărire a sănătăţii şi de mărire a productivităţii muncii la elevi. 516
I. DRĂGAN : Observaţii privind influenţa înotului de performanţă asupra organismului tinerelor fete (II) 520
M. EPURAN : Teze cu privire la deprinderile motrice (I) . . . 527
A. LASLĂU : Aprecierea nivelului tehnic al jucătorilor de tenis prin metoda înregistrării loviturilor . . . 533
C. POPESCU : Aspecte şi probleme din munca de pregătire a echipei feminine de handbal „Steagul Roşu" Bucureşti 541
I. VASCUL POPOVICI : Pe marginea Cupei mondiale de lupte libere de la Sofia 547
A. RAFAILESCU : Probleme noi în jocul de oină 551
N. SĂULESCU : Din tehnica tirului cu arma cu alice 557
O. MLADIN : Despre metodele de antrenament australiene la înot 561
E. I. PASUHINA : Organizarea gimnasticii în producţie în întreprinderile din Moscova 563
A. MOGOŞ : Un nou mijloc de pregătire sportivă a şcolarilor — taberele sportive şcolare 566
Note, Ştiri, Comentarii 568
Recenzie 573
Filmografie sportivă 575

СОДЕРЖАНИЕ

* * * В связи с началом нового учебного года 513
О. КЕЦЯНУ, М. ИОАНЕТЕ и К. РЕТИ: Физическое воспитание как фактор по оздоровлению и по повышению производительности труда у учеников 516
И. ДРАГАН : Замечания относительно влияния плавания на организм молодых девушек (II) . . 520
М. ЕПУРАН : Тезисы относительно двигательных навыков (I) . . . 527
А. АСЛЭУ : Оценка технического уровня теннисистов с помощи метода регистрации ударов . . . 533
К. ПОПЕСКУ: Вопросы подготовительной работы бухарестской женской команды по ручному мячу „Стягул Рошу" 541
И. ВАСКУЛ-ПОПОВИЧ: В связи с мировым кубком по свободной борьбе в Софии 547
А. РАФАИЛЕСКУ: Новые вопросы в игре „ойна" 551
Н. САУЛЕСКУ: Относительно техники стрельбы из дробового оружия 557
О. МЛАДИН : Об австралийских методах тренировки в плавании . 561
Е. И. ПАСУХИНА ; Организация производственной гимнастики в предприятиях Москвы 563
А. МОГОШ : Новый способ подготовки школьников — летние спортивные лагери 566
Заметки, известия, комментарии . 568
Рецензия 573
Спортивная фильмография 575

SOMMAIRE

* * * Au début d'une nouvelle année scolaire 513
O. CHEŢIANU, M. IOANETE et C. RETI : L'éducation physique, facteur de fortification de la santé et d'augmentation de la productivité du travail chez les élèves 516
I. DRĂGAN : Observations sur l'influence de la natation de performance sur l'organisme des jeunes filles (II) 520
M. EPURAN : Théses sur les accoûtumances motriques (I) 527
A. ASLĂU : L'appreciation du niveau technique des joueurs de tennis d'àpres la méthode d'enregistrement des coups 533
C. POPESCU : Aspects et problèmes de l'activité de préparation de l'équipe feminine de hand-ball „Steagul Roşu" de Bucarest. 541
I. VASCUL-POPOVICI : Considérations sur la Coupe mondiale de luttes libres de Sofia 547
A. RAFAILESCU : Nouveaux problèmes concernant le jeu „oina" . 551
N. SAULESCU : Sur la technique du tir avec le fusil de chasse . 557
O. MLADIN : Sur les méthodes australiennes d'entraînement pour la natation 561
E. I. PASUHINA : L'organisation de la gymnastique en production dans les usines de Moscou 563
A. MOGOŞ : Nouvel moyen de preparation sportive des élèves — les cantonnements sportives scolaires . 566
Notes, nouvelles, commentaires 568
Chronique 573
Filmographie sportive 575

Proletari din toate țările, uniți-vă!

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL UNIUNII DE CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA POPULARĂ ROMÎNĂ

ANUL XI **Nr. 9 — 1958**

În preajma deschiderii noului an școlar

Sîntem din nou în preajma unui important eveniment în viața școlarilor din țara noastră: tradiționala deschidere a anului școlar, ziua atît de mult așteptată de copii pe întreg cuprinsul patriei.

După o odihnă binemeritată și după o perioadă de reconfortare petrecută în familie sau în taberele organizate în toate regiunile, elevii vin la școală cu noi forțe de muncă, cu energie și elan care se cer canalizate și cultivate.

Pentru educația fizică a elevilor anul școlar 1958/1959 trebuie să constituie o etapă nouă, superioară, de dezvoltare, de integrare în ritmul general de creștere pe care acest obiect de învățămînt l-a înregistrat cu regularitate în urma reformei învățămîntului din 1948 și a introducerii actualului sistem de educație fizică.

Hotărîrea Bir. Pol. al C.C. al P.M.R. din 26 iunie 1949 a arătat importanța educației fizice școlare și necesitatea dezvoltării ei, indicînd în acest sens căile și mijloacele de îndeplinire. Analizînd modul în care au fost realizate aceste sarcini din sectorul educației fizice școlare, Hotărîrea C.C. al P.M.R. și a Consiliului de Miniștri din 2 iulie 1957 scoate în evidență faptul că mai există încă lipsuri serioase în acest sector, că „nu este organizată încă educația fizică a copiilor de vîrstă preșcolară" și „că educația fizică a tineretului școlar și mai ales a elevilor din școlile elementare, cu toate măsurile luate în ultimul timp, este încă nesatisfăcătoare".

Fără îndoială că în noul an principalele verigi orientative ale educației fizice școlare trebuie să reflecte străduința tuturor factorilor care răspund de acest obiect de învățămînt, pentru a asigura realizarea sarcinilor ce reies din Hotărîrea din 2 iulie 1957.

Ministerul Învățămîntului și Culturii a luat în acest sens o serie de măsuri din punct de vedere organizatoric și al conținutului activității de educație fizică, menite să ducă la îmbunătățirea predării educației fizice în învățămînt. În planul de învățămînt al școlilor elementare la clasele I—IV, a fost mărit numărul orelor de educație fizică, urmînd ca predarea ei să se facă zilnic, timp de 30 minute, sub conducerea învățătorilor. La clasele a V-a și a VIII-a se experimentează desfășurarea activității sportive separat cu fiecare clasă, prevăzîndu-se cîte două ore de clasă pe săptămînă. Numărul cluburilor sportive școlare va fi mărit, ca și numărul liceelor cu program special. Școlile sportive de elevi vor crește cu peste 30 secții iar în taberele de perfecționare sportivă vor fi cuprinși de trei ori mai mulți elevi decît în anul 1958. Calendarul competițiilor sportive școlare este definitivat și pentru prima dată profesorii îl vor primi odată cu deschiderea anului școlar, avînd astfel posibilitatea să planifice din timp activitatea pe întreg anul școlar 1958—1959. Se preconizează lărgirea legăturilor sportive internaționale școlare. Atelierul de material didactic sportiv își va intensifica activitatea, dînd astfel mai mult material și echipament sportiv școlarilor, iar Editura didactică va tipări manuale pentru învățămîntul mediu și programe pentru școlile profesionale.

Din punct de vedere organizatoric în anul școlar 1958—1959 se impun a fi luate măsurile necesare pentru a asigura diferitelor forme de cuprindere și desfășurare a activității sportive școlare un conținut corespunzător sarcinilor ce-i revin învățămîntului în cadrul sistemului de educație fizică.

Este timpul să se aplice în practică instrucțiunile elaborate în comun de C.C. al U.T.M., M.I.C. și U.C.F.S. prin care se reglementează modul de activitate sportivă a elevilor în cadrul cercurilor și colectivelor sportive școlare, a cluburilor sportive școlare, a școlilor sportive de elevi și în cadrul colectivelor și cluburilor sportive sindicale, militare și cooperatiste care patronează școli.

Trebuie înțeles că principalul loc în care elevii își desfășoară activitatea sportivă este școala, așa după cum pentru sindicalist acest loc îl constituie întreprinderea, iar pentru student facultatea. Bineînțeles că dacă condițiile de lucru și posibilitățile de cuprindere în formele de organizare specifice școlii nu pot angrena în activitate toți elevii dintr-o localitate, o parte din elevi pot și chiar trebuie să fie cuprinși de către colectivele sindicale etc. Acest lucru se cuvine însă să fie făcut în mod organizat, cu știrea școlii, a secției de învățămînt și cu respectarea prevederilor instrucțiunilor sus-amintite, pentru ca în acest fel elevii să poată fi controlați, spre a nu neglija principala lor preocupare care este învățătura. Se impune ca colectivele sportive nescolare să nu mai alerge după cîteva „vîrfuri" din orice școală; ele vor trebui să ducă muncă de instruire cu o masă mai mare de elevi, dintr-o singură unitate școlară pe care la rîndul lor o vor sprijini în domeniul activității sportive atît cu baze și materiale cît și cu antrenori, sau instructori sportivi.

In anul școlar precedent a ieșit la iveală tendința din partea colectivelor sportive nescolare de a nu se integra în această ordine, încercînd să meargă pe linia comodă a recrutării elevilor sportivi chiar prin mijloace neprincipiale indiferent de școala pe care o urmează și fără asentimentul secției de învățămînt și al școlilor respective. Pentru asigurarea realizării cu bune rezultate atît a procesului instructiv — educativ școlar cît și a celui al dezvoltării măiestriei sportive a elevilor, se impune ca cluburile și colectivele sportive nescolare să înțeleagă că în acest an nu se vor mai tolera asemenea practici, ci se va merge pe linia instrucțiunilor amintite, care întăresc acțiunea de reorganizare a activității de cultură fizică din țara noastră în urma Hotărîrii din 2 iulie 1957.

S-a mai constatat pe de altă parte că școlile — și implicit elevii — nu folosesc din plin sprijinul dat de U.C.F.S. care le-a asigurat de 2 ori pe săptămînă accesul gratuit pe bazele sportive din toate localitățile. Este ciudat faptul că unii profesori de educație fizică n-au folosit acest prilej după care au jinduit mult timp, complăcîndu-se într-o delăsare pe care numai comoditatea și lipsa de inițiativă o pot explica. Este de neconceput cum se poate ca în București, unde multe școli nu dispun de terenuri și baze sportive proprii, să nu se înregistreze în anul școlar precedent nici o cerere de folosire a terenurilor în baza Deciziei U.C.F.S.!

In noul an școlar, pe lîngă o susținută campanie de amenajare a unor terenuri simple în curțile școlilor sau în apropierea lor, este bine ca școlile să folosească din plin terenurile pe care le pot obține de la U.C.F.S., cu atît mai mult cu cît în perioada cînd sînt necesare elevilor, terenurile nu sînt utilizate de oameni muncii care se află în producție. Este evident că în această problemă un rol important îl au secțiile de învățămînt, cercurile pedagogice ale profesorilor de educație fizică și U.C.F.S. care au datoria de a coordona folosirea terenurilor în funcție de necesități și posibilități.

★

Analizînd conținutul orelor de educație fizică în anul școlar precedent, s-a constatat că există încă nelămuriri în privința modului de realizare a programelor de învățămînt, în special atunci cînd este vorba de sarcina dezvoltării calităților fizice de bază, a dezvoltării fizice generale și de contribuția pe care educația fizică e chemată să o aducă la educația tineretului școlar. Indicațiile cu privire la caracterul de specializare pe ramură de sport, pe care este bine să-l îmbrace lecțiile de educație fizică, au fost aplicate de multe ori formal și greșit. Acest lucru a dus pe de o parte la scăderea densității lecției (care și așa era destul de scăzută) și la scăderea efectului educativ, printr-o interpretare nejustă a caracterului plăcut pe care trebuie să-l aibă lecțiile de educație fizică.

In acest an îndrumările și exigențele organelor de conducere și control trebuie să fie mult sporite calitativ, pentru a se putea clarifica problema conținutului activității din cadrul orelor de curs. Adeseori profesorii se plîng că exigența programelor este prea mare — la gimnastică de exemplu — dar foarte puțini sînt aceia care se stră-

duiesc să aplice programele în mod creator, să aibă inițiativă la locul de muncă și inițiativă în a sezisa și propune forurilor superioare măsuri de îmbunătățire care să aibă la bază date concrete rezultate din experimentări practice. In general pentru noul an școlar se recomandă profesorilor să meargă pe linia îmbinării organice a pregătirii fizice generale cu specializarea sportivă începînd din învățămîntul elementar pînă în învățămîntul mediu. Gimnastica de bază și atletismul vor fi completate cu alte ramuri ale educației fizice accesibile școlarilor (handbal, baschet, volei, fotbal, schi, înot) avîndu-se în vedere pe de o parte sarcinile educației fizice școlare, iar pe de altă parte faptul că în cadrul fiecărei lecții trebuie angrenată în activitate întreaga clasă și că trebuie să se asigure o bună densitate de lucru în lecții, folosindu-se din plin, de către toți elevii, timpul care și așa este destul de puțin.

Acolo unde condițiile permit și pot fi angrenați toți elevii se pot face lecții pe ramuri de sport; în cazul cînd nu sînt condiții, profesorul va acorda atenție principală gimnasticii de bază și atletismului. Nu este just ca 1—2 elevi să lucreze la aparate în cadrul lecțiilor de gimnastică sportivă iar restul să aștepte rîndul, sau ca 10 elevi să joace baschet, iar restul să privească. Este de dorit ca elevii să lucreze cît mai mult timp în aer liber, chiar în timpul iernii, întrucît experiența celor mai buni profesori a dovedit că în țara noastră acest lucru este posibil, în majoritatea timpului, chiar iarna.

Dacă conținutul activității sportive este mult mai clar și asupra acestui aspect nu există discuții, nu tot același lucru se poate spune despre orientarea profesorilor în privința ramurilor de sport care trebuie să fie practicate în școli și a modului în care pot fi pregătiți elevii. Din această cauză în anul precedent au fost profesori care și-au asumat sarcini ce le depășeau posibilitățile, căutînd să pregătească echipe și să participe în campionatele școlare la cîte 5—6 ramuri de sport, precum și alții care n-au depus suficient interes nici la o singură ramură. Au fost de asemenea profesori care au înțeles sprijinul școlilor sportive de elevi, trimițînd vîrfurile sportive ale școlii spre a fi pregătite, după cum au fost alții care nu au sprijinit aceste școli considerînd, în mod greșit, că pot și singuri să facă acest lucru, numai în cadrul activității didactice.

Concluziile trase cu ocazia conferințelor pe țară ale profesorilor cu specializarea atletism și gimnastică au scos în evidență multe lucruri care trebuie aplicate în noul an școlar de către toți profesorii de educație fizică și anume: a) un profesor va pregăti elevii în puține ramuri de sport, dar acest lucru va fi făcut la un nivel calitativ cît mai ridicat; b) se va crea în fiecare școală o tradiție sportivă, accentuîndu-se asupra a 2—3 ramuri de sport iubite de elevi, răspîndite în localitate și bine cunoscute de profesori; c) un profesor nu este obligat să prezinte la campionatele școlare decît 2—3 echipe pe ramuri de sport; d) se va folosi din plin aportul școlilor sportive de elevi selecționînd și trimițînd să se pregătească la aceste școli — odată cu începerea anului școlar — cei mai buni elevi; e) specializarea sportivă se va face în strînsă legătură cu pregătirea fizică generală, folosind specializarea timpurie ca element de propagandă a ideii sportive în masă, element de atragere a copiilor spre practicarea diferitelor ramuri de sport, însă avînd permanent în față sarcina dezvoltării și pregătirii multilaterale care poate și trebuie să meargă mînă în mînă cu specializarea.

De felul în care profesorii de educație fizică, învățătorii și în special cei care în vara aceasta au urmat cursurile de inițiere, vor înțelege și pune în practică acțiunile inițiate de de M.I.C. și U.C.F.S., de conștiinciozitatea cu care fiecare cadru didactic de educație fizică își va îndeplini sarcinile ce-i revin, depinde realizarea saltului calitativ pe care activitatea de educație fizică școlară este chemată să-l realizeze în urma măsurilor luate și a condițiilor create de Partidul și Guvernul nostru.

Educația fizică, factor de întărire a sănătății și de mărire a productivității muncii la elevi*)

Dr. ONORIU CHEȚIANU
medic primar,
directorul dispensarului
regional pentru sportivi — Cluj
Dr. MIRCEA IOANETE
medic radiolog
CAROL RETY
profesor de educație fizică

Deoarece preocuparea sanitară a țării noastre are o orientare profilactică, cu obiective îndreptate în special spre colectivele de copii sănătoși, pentru păstrarea și întărirea sănătății acestora, ne-am propus — în planul nostru de muncă pe anul școlar 1955/1956 — să studiem pe de o parte care este contribuția educației fizice la întărirea sănătății și la dezvoltarea fizică a elevilor și pe de altă parte, care este aportul adus procesului de educație și învățământ de practicarea organizată a educației fizice în școlile noastre.

Studiul nostru caută să înfățișeze elevul și munca sa, precum și împrejurările și condițiile sociale în care se desfășoară această muncă. De altfel, acest subiect formează una din principalele preocupări ale Ministerului Învățământului și Culturii (în colaborare cu Ministerul Sănătății), care prin orientarea sa școlară urmărește să crească o generație de copii sănătoși, dezvoltați armonios, educați multilateral și capabili de performanțe fizice și intelectuale corespunzătoare cerințelor unei societăți care construiește socialismul.

Metoda de lucru și rezultatele obținute

Colectivul nostru, format din doi medici și un profesor de educație fizică, a inițiat lucrarea de față din dorința de a arăta influența favorabilă a educației fizice, cu ajutorul măsurătorilor antropometrice și a unor probe funcționale.

Cercetările s-au desfășurat după un protocol încheiat în toamna anului 1955, în care s-a stabilit programul metodic, s-au fixat termenele de executare a lucrărilor și repartiția sarcinilor pe persoane.

Am luat în studiu anul III de la Școala pedagogică mixtă nr. 1 din Cluj și anume două clase paralele, cu cîte 15 eleve în vîrstă de 17—18 ani. Toate elevele au urmat și anul I și II la aceeași școală, aproximativ cu aceiași profesori și pe profilul mai jos menționat.

Separarea elevelor în clasa „sportivă" și clasa „pedagogică", s-a făcut la început în anul I, după dorința fiecăreia.

Anul III B — care în această lucrare este denumit grupa I — se compunea din eleve care la terminarea școlarității — pe lîngă diploma de învățătoare — obțineau și calificarea de profesor de educație fizică pentru ciclul II.

Anul III A — care va purta numele de grupa a II-a (martoră) este o clasă funcționînd după programul obișnuit al școlilor pedagogice, absolventele obținînd doar diploma de învățătoare.

Menționăm că volumul materiilor teoretice este același la ambele clase. Deosebirea esențială constă în aceea că elevele grupei a II-a au numai 2 ore de educație fizică pe săptămînă în timp ce elevele grupei I au 12 ore de educație fizică pe săptămînă, cîte două ore pe zi; una de gimnastică și una rezervată celorlalte ramuri de sport.

Deoarece elevele din grupa I au obținut rezultate mai bune la învățătură, credem că una din cauzele principale a fost tocmai practicarea zilnică a exercițiilor fizice, fapt care a asigurat un regim al zilei în care alternau în mod ideal activitățile teoretice cu cele practice.

Deosebirea între cele două clase este însă evidentă pe toate planurile. Pentru a arăta superioritatea grupei I am

*) Lucrare prezentată la a II-a sesiune metodico-științifică de la Cluj.

urmărit cele două clase timp de un an din următoarele puncte de vedere :

a) indicii dezvoltării fizice și ai calităților fizice ;

b) comportarea aparatului respirator și cardiovascular, urmărită prin probe funcționale specifice ;

c) indicii de morbiditate, ilustrați comparativ prin zilele și orele absentate de la școală pentru îmbolnăviri ;

d) rezultatele la învățătură obținute de fiecare grupă în parte, în anul școlar 1955/1956.

Examinările s-au făcut în septembrie 1955 și în iunie 1956.

Din analiza amănunțită a indicilor de mai sus se desprind următoarele observații :

Elevele din grupa I (sportivă) prezintă o dezvoltare fizică superioară elevelor din grupa a II-a (martoră), după cum reiese din măsurătorile antropometrice. La fel și calitățile fizice, urmărite prin probe specifice — după cum reiese din cifrele de mai jos — sînt mai evidente și mai bine exprimate la grupa I. Dezvoltarea fizică s-a urmărit comparîndu-se înălțimea, greutatea și perimetrul toracic. Măsurătorile s-au făcut de aceleași persoane, cu aceleași aparate (verificate în prealabil) și la aceleași ore, adică după-amiaza între orele 17—19. Iată rezultatele obținute :

1. Înălțimea elevelor din grupa I la începutul anului școlar, a fost în medie 160 cm iar înălțimea medie a elevelor din grupa a II-a a fost de 154 cm. Primele au crescut în decursul anului cu 3 cm, iar martorele numai cu 2 cm.

S-a folosit antropometrul tip Ministerul Sănătății.

2. Greutatea medie a grupei, la începutul anului, a fost de 55,400 kg, pe cînd valorile medii ale grupei a doua au fost de 51,700 kg. Media primei grupe a crescut în decursul anului cu 1,300 kg, iar cea a grupei a doua, aproximativ la fel alimentată, a crescut abia cu 0,500 kg, ceea ce demonstrează influența favorabilă a mișcării asupra metabolismului general.

3. Perimetrul toracic în repaus respirator, măsurat la nivelul spațiului al 4-lea intercostal a crescut la grupa I în medie cu 1 cm în decurs de un an, în timp ce la grupa martoră nu a înregistrat nici o valoare în plus.

4. Calitățile fizice urmărite de noi au fost forța flexorilor palmari, mobilitatea coloanei vertebrale și viteza de contracție musculară.

Forța flexorilor palmari a fost determinată cu ajutorul dinamometrului. La grupa întîi, în timp de un an, ea a crescut în medie cu 2,50 kg, în timp ce la grupa martoră nu am înregistrat nici o îmbunătățire față de prima măsurătoare. Elevele grupei întîi au realizat în medie 34,300 kg fiecare, iar celelalte numai 25,100 kg.

Pentru determinarea mobilității coloanei vertebrale s-a efectuat următoarea probă : din poziția stînd cu genunchii perfect întinși, fiecare elevă a executat o flexie de trunchi, fără zvîcnire. Aprecierea rezultatului s-a făcut cu un punctaj de 5, 4, 3, după cum eleva atingea podeaua cu toată palma, cu vîrful degetelor sau nu o atingea de loc. Iată rezultatele obținute :

Grupa întîi :
85% foarte bine (au atins pămîntul cu toată palma)
15% bine
Grupa a doua :
60% foarte bine
30% bine
15% suficient (n-au atins podeaua cu vîrful degetelor).

Între prima și a doua examinare la grupa a II-a (martoră) nu s-a înregistrat nici o diferență, în timp ce la grupa I chiar și cele 15% dintre eleve au obținut la sfîrșitul anului în loc de bine, foarte bine.

Viteza de contracție a membrelor inferioare și a musculaturii trunchiului s-a apreciat cu ajutorul săriturii în lungime de pe loc. A fost luată în considerare cea mai bună din cele trei sărituri executate consecutiv de fiecare concurentă, îmbrăcată în costum de gimnastică.

Grupa întîi, la sfîrșitul anului, a sărit în lungime în medie 176 cm, cu 11 cm mai mult decît la începutul anului școlar.

Grupa a doua a sărit la sfîrșitul anului în medie 154 cm, deci cu 22 cm mai puțin decît elevele din grupa I, iar în decursul anului au înregistrat o îmbunătățire medie de numai 1 cm de fiecare elevă.

În concluzie, la grupa I, atît datele antropometrice cît și rezultatele examenului calităților fizice sînt net superioare față de grupa a II-a, care a

practicat numai 2 ore de educaţie fizică pe săptămînă.

Capacitatea vitală a fost cercetată de noi cu ajutorul spirometrului; s-a măsurat de asemenea şi diferenţa între inspiraţia şi expiraţia profundă (excursia toracică) la ambele grupe.

Elevele grupei I au în medie o capacitate vitală de 3600 cm³, iar martorele 3200 cm³. Între cele două probe anuale, la martore, nu am înregistrat nici o valoare în plus, în timp ce la elevele din grupa întîi am constatat o îmbunătăţire medie de 200 cm³.

Aparatul cardiovascular l-am studiat prin prisma comportării pulsului şi a tensiunii arteriale în ortostatism, clinostatism şi după efort, urmărind comportarea acestora şi timpul de revenire la normal. Ca probă funcţională am folosit proba combinată a lui Letunov.

Iată rezultatele obţinute:

Grupa întîi, la primul examen a dat rezultate cu valori apropiate de cele curente. La a doua examinare, tensiunea arterială s-a menţinut stabilă între 6—7 minima şi 12—12½ maxima. La schimbările de poziţie a dat oscilaţii foarte mici (de la 1 la 10 mm de mercur). În urma probei funcţionale de efort standard, 10 genuflexiuni, am observat o creştere a tensiunii diferenţiale fie prin creşterea maximei şi scăderea minimei, fie prin creşterea maximei şi menţinerea minimei.

Revenirea tensiunii arteriale la normal a avut loc la 90% din cazuri în timp de 1—2 minute şi la 10% în timp de 3 minute.

Această grupă a prezentat un puls bradicardic (60—72 pulsaţii pe minut); revenirea după efort la 80% dintre eleve, s-a făcut în pînă la 1 minut, iar la restul de 20% s-a făcut între 2 şi 3 minute.

La grupa a doua s-au obţinut următoarele valori: tensiunea arterială a variat între 7—9 minima şi 13—14½ maxima. Revenirea pulsului şi tensiunii după efort s-a făcut în 3—5 minute. La sfîrşitul anului şcolar valorile obţinute au fost aproape identice cu cele obţinute la prima examinare, iar după efortul standard (10 genuflexiuni) am observat creşterea tensiunii minime şi scăderea tensiunii diferenţiale. Aceste fapte ne-au determinat să tragem concluzia că această grupă are o slabă adaptabilitate la efortul fizic.

Cercetările noastre au continuat în vederea cunoaşterii gradului de *sănătate* al acestor eleve. S-au calculat, comparativ, numărul de zile absentate din cauză de boală.

Grupa întîi a absentat în cursul anului 483 de ore ceea ce reprezintă în medie 37 ore de elevă.

Grupa a doua martoră, a absentat 868 de ore, ceea ce în medie se ridică la 62 de ore de elevă. Cercetînd morbiditatea acestora, am constatat că grupa întîi a lipsit în general datorită afecţiunilor legate de traumatizarea aparatului locomotor, provenite în timpul exerciţiilor fizice, în timp ce elevele grupei a doua au absentat mai mult pentru afecţiuni din sfera aparatului respirator: stări gripale, bronşite etc., ceea ce denotă o lipsă de rezistenţă a organismului, rezistenţă şi călire ce se cîştigă de obicei prin practicarea sistematică a exerciţiilor fizice.

În continuare, pentru compararea rezultatelor la învăţătură, am calculat mediile fiecărei eleve, la toate obiectele, pe anul şcolar 1955/56.

Valorile acestor medii se prezintă astfel:

Grupa întîi are media generală 4,20 (note de la 1—5)

80% dintre eleve au media peste 4
20% dintre eleve au media peste 3,90 (nici o elevă nu are medie mai mică).

Grupa a doua are media generală 3,90 numai 20% dintre eleve au media peste 4. 59% dintre eleve au media între 3,50—4,21 % dintre eleve au media între 3—3,50 *).

Aceste rezultate ne arată clar că practicarea regulată a exerciţiilor fizice în cadrul unui regim al zilei corespunzător vîrstei formează un suport puternic pentru succesul la învăţătură al elevilor.

În încheiere trebuie să arătăm că cercetările noastre nu au rezolvat în întregime această temă. Observaţiile s-au făcut pe un număr relativ mic de eleve, iar mijloacele noastre de investigaţie şi de exploatare a funcţiunilor şi aparatelor au fost modeste.

Totuşi ne permitem a afirma că între clasa de eleve care au avut un regim cu două ore de educaţie fizică pe zi

*) După vechiul sistem de notare — 1—5.

(apropiat de cel stabilit de Institutul de educație fizică și igiena școlară din Leningrad) și clasa de eleve cu două ore de educație fizică pe săptămînă, există o diferență simțitoare atît în ceea ce privește dezvoltarea fizică și gradul de sănătate, cît și în privința rezultatelor la învățătură.

Intrucît învățămîntul este un proces de activitate comună a profesorilor și elevilor, clasele acestea avînd aproximativ aceiași profesori, putem susține că una din cauzele principale ale succesului la învățătură este tocmai practicarea sistematică a exercițiilor fizice în cadrul unui r e g i m a l z i l e i corect instituit. Aici mai mult decît oriunde se poate vedea clar că educația fizică nu este numai un mijloc de distracție, ci un mijloc eficace pentru creșterea unei generații sănătoase, multilateral educată, capabilă de performanțe fizice și intelectuale corespunzătoare cerințelor unei societăți înaintate.

In încheiere, ne permitem să tragem următoarele concluzii:

1. Educația fizică, practicată în condiții igienice constituie un mijloc eficace pentru ridicarea gradului de sănătate al elevilor și în același timp le asigură succesul la învățătură.

2. In urma celor constatate, propunem să se ridice numărul orelor de educație fizică în școlile noastre de la două ore la șase ore pe săptămînă, deci cîte o oră pe zi.

3. Să se introducă educația fizică și la ciclul elementar I, unde să fie predată de profesori de educație fizică și nu de învățători.

BIBLIOGRAFIE

1. Antropova M. A.: Organizarea programului zilnic al elevilor. Caietul de studii pedagogice nr. XIX-XX.
2. Cerenkov K. M.: Despre legăturile esențiale între educația fizică și educația intelectuală. Caietul de studii pedagogice nr. XIX—XX.
3. Chețianu O.: Despre microclimatul unei clase. Institutul de igienă, Cluj, 1951.
4. Chețianu O.: Frecvența deficiențelor fizice la populația școlară și vindecarea lor prin cultura fizică medicală, Cluj, 1952.
5. Ghibu E.: Structura lecției de educație fizică. Indrumătorul sportiv, Timișoara, nr. 1/1957.
6. Robțev N. I.: Despre căile de ridicare a capacității de muncă la elevi. Analele romîno-sovietice. Seria pedagogie, 1/1955.
7. Valedinski E.: Metodele de profilaxie și de întărire a organismului. Traducere din limba rusă la Institutul de igienă, Cluj.

Observații privind influența înotului de performanță asupra organismului tinerelor fete

(II)

Dr. ION DRĂGAN
medic specialist — Dispensarul central pentru sportivi

IX. Modificări sanguine

Cercetarea acestei probleme se referă la 32 înotătoare de viteză și la 13 înotătoare pe distanțe lungi (fondiste).

Activitatea musculară a sportivelor înotătoare, produce în organism pe lîngă alte efecte și puternice modificări în elementele figurate ale sîngelui. Ne-am propus să analizăm aceste modificări cu ajutorul hemogramei, pe linia celor două serii: roșie și albă. Ca și în celelalte capitole, aceste modificări vor fi studiate în funcție de natura efortului (probelor) în natație: înotul pe distanțe scurte și pe distanțe lungi. In înotul pe distanțe scurte numărul hematiilor scade după efort cu cifre între 1—400.000/mmc. De asemenea și cantitatea de hemoglobină (exprimată în % Sahly) scade pînă la 60—70% (normal este între 90—100%). In probele pe distanțe lungi scăderea este neglijabilă: uneori chiar crescută peste valorile de repaus, demonstrînd astfel marea capacitate de adaptare a hematopoezei.

Seria albă conferă date mai interesante. Sub acțiunea efortului muscular se produce o leucocitoză caracterizată prin faptul că există o mare diferență între gradul de creștere a elementelor de origine medulară (polinucleare, neutrofile) și cele de origine ganglioreticulo-endotelială (limfocite, monocite) care cresc mai mult. In general înotul pe distanțe scurte provoacă o leucocitoză de 7.000—10.000 cu limfocitoză și monocitoză și o scădere a elementelor medulare (hematii și neutrofile). In înotul pe distanțe lungi înregistrăm o leucocitoză masivă — 10.000—20.000 mmc; o neutrofilie marcată (pînă la 95% — normal între 60—65%); o scădere a limfocitelor și dispariția eozinofilelor. Aceste modificări sînt comandate în special de cuplul hipofizo-suprarenal, în strînsă dependență de cortexul cerebral; de aceea cei ce abandonează în cursele pe distanțe lungi și la care se constată o disfuncție suprarenală, eozinofilele cresc sau rămîn constante (cercetări efectuate la cursa de mare fond pe Dunăre — 1955—1956—1957).

De altfel simpla prezentare la locul de start a înotătoarelor modifică aspectul sanguin, demonstrînd reglarea nervoasă a hematopoezei.

Modificările descrise au loc în procente mult mai mici dacă dăm sportivilor oxigen pur și vitamină C (cercetările prof. dr. Nițescu I.). Am urmărit în anii 1953—1954 această problemă pe 16 fete, obținînd aceleași rezultate.

Din modificările expuse la acest capitol, rezultă importanța practică a unei bune aerări a halelor de natație și a unei alimentații bogate în vitamina C. Redăm mai jos rezultatele modificărilor hemogramei la două sportive pe distanțe de înot diferite.

Sportiva R. A. (400 m bras)

	Inainte de efort	*După efort*
Hematii	4.300.000/mmc	4.150.000/mmc
Leucocite	6.200/mmc	9.000/mmc
Neutrofile	3.920/mmc (68%)	4.320/mmc (48%)
Neutrofile tinere	120/mmc (2%)	90/mmc (1%)
Monocite	480/mmc (8%)	810/mmc (9%)
Limfocite	1.020/mmc (17%)	3.600/mmc (40%)

Sportiva M. G. (într-o cursă pe distanță lungă 11,5 km)
modificări procentuale

	Înainte de efort	*După efort*
Hematii	4.200.000/mmc	4.600.000/mmc
Leucocite	6.500/mmc	10.800/mmc
Neutrofile	63%	72%
Eozinofile	2%	4%
Bazofile	1%	1%
Limfocite	30%	21%
Monocite	4%	1%
Plasmocite	—	1%

Ca și în cazul altor elemente studiate pînă în prezent și modificările hemogramei cercetate, înainte și după efort, mai ales pe o perioadă de timp mai îndelungată, ajung să ne ofere anumite indicii asupra stării de antrenament.

In privința modificărilor unor constante biochimice ale sîngelui, trebuie să începem cu studiul unui element de o deosebită importanță în practicarea înotului și anume clorurul de sodiu (Cl Na). In înotul pe distanțe scurte se constată o scădere globală a clorului sanguin (globular și plasmatic) de la 3,5 gr la 2 gr la litru (uneori). Acest fapt coroborat cu scăderea marcată a Cl Na urinar (de la 14 gr la 10—11 gr) întărește presupunerea că la înotători în general, sursa principală de excreție cloruratâ — contrar vechilor date — rămîne în primul rînd transpirația și în mai mică măsură respirația.

De aici se desprinde învățătura practică, în special pentru înotul pe distanțe lungi de a aplica un regim hiperclorurat sportivelor în astfel de concursuri, cunoscînd importanța mare a acestui ion în contracția musculară. In cursele pe distanțe lungi scăderea Cl Na din sînge merge paralel cu gradul de insuficiență suprarenală, mult mai accentuată la sportivele care abandonează (lucru foarte rar la noi, dat fiind traseul redus al cursei — 11,5 km) și mai redusă la celelalte (cercetări pe 12 cazuri în 1955—56).

In privința ionilor de calciu și potasiu (Kalemia), remarcăm că în înotul pe distanțe scurte, potasemia scade ușor (de la 120—200 mg cît se consideră normal, pînă la 100—140 mg la litru) în timp ce ionii de calciu cresc de la 90—110 mg la litru, care este cifra normală, pînă la 130—140 mg. Acest lucru se explică prin apariția sărurilor de calciu în urină. In probele de lungă durată găsim aceleași variații însă de intensitate mai mare. Menționăm că la sportivele neantrenate valorile calcemiei scad după efort.

Studiul glicemiei (zahărul din sînge — normal 80—120 mg la litru) — ne conferă de asemenea date importante. Atît în înotul pe distanțe scurte cît și în cel pe distanțe lungi, simpla prezentare la start provoacă o creștere a glicemiei cu 10—20 mg (starea de start). După cursele scurte de înot, se înregistrează o creștere a glicemiei, cu o explicație fiziopatologică extrem de variată ; după înotul pe distanțe lungi se constată o scădere a zahărului din sînge care variază între 20—40 mg la litru, scădere direct proporțională cu starea de antrenament. Prăbușirea glicemiei la sportivele neantrenate (la cele care abandonează în special) concordă cu starea de epuizare clinică și cu deficitul sistemului hiperglicemiant hipofizo-tiroido-suprarenal (aceste glande prin secrețiile lor hormonale reglează creșterea zahărului sanguin). O problemă care a provocat multe discuții în practica natației a fost aceea a probelor funcționale hepatice. Probele hepatice sînt reacții serologice de precipitare a serului sanguin, datorită conținutului de proteine. Grație acestor reacții putem aprecia starea de funcționare a celulei hepatice — este drept nu întotdeauna la valori absolute. In mod normal aceste reacții sînt negative (pozitivarea lor indică o insuficiență a celulei hepatice). In înotul pe distanțe scurte, chiar la înotătoare cu hepatită în antecedente, studiul acestor probe luate înainte și după efort nu ne oferă nimic anormal, fapt ce constituie unul din multiplele argumente îndreptate împotriva acelora ce afirmă existența hepatitei de efort. In înotul de mare fond modificările sînt aproape constante. Cunoscînd solicitarea ficatului în aceste curse, timp de cîteva ore, ne explicăm ușoara pozitivare a acestor probe (proba cu Thymol, cu sulfat de cadmiu, reacția Takata-Ara etc.) chiar la sportivele bine antrenate ce sosesc pe primele locuri în aceste competiții ; la sportivele care abandonează se notează o intensă pozitivare a acestor reacții, fapt ce demonstrează că alături de sistemul nervos central și glanda suprarenală, ficatul este organul ce suferă mult în aceste cazuri, deficitul lui funcțional fiind incompatibil cu terminarea cursei. Astfel proba cu Thymol

a fost găsită, de la 2—4 unităţi cît se consideră normal (metoda de determinare Mac Lagen), crescută pînă la 16 unităţi ceea ce constituie o cifră foarte ridicată pentru un sportiv de performanţă (determinări pe 14 cazuri în 1955—56).

Pe baza unor observaţii îndelungate, atît cu caracter medico-sportiv cît şi cu caracter patologic, sîntem astăzi în măsură să negăm existenţa hepatitei de efort în practicarea nataţiei şi de a o considera de domeniul epidemiologic — hepatita virotică — în care efortul sportiv (practicarea natației) poate juca rolul cel mult al unui factor favorizant, cunoscute fiind condiţiile speciale fiziopatologice în care se găseşte organismul în timpul efortului sportiv. Cercetările biochimice se referă la 14 înotătoare pe distanţe scurte şi 8 de mare fond.

Cu aceste considerente socotim că am epuizat descrierea modificărilor sanguine în ansamblu şi vom trece la studiul influenţei înotului asupra aparatului urinar.

X. Aparatul urinar

Influenţa înotului asupra aparatului urinar la tinerele fete se traduce în mod practic prin înregistrarea modificărilor constatate în urma examenului de urină, alte examinări mai complexe (Van-Slyke, proba de concentraţie şi diluţie etc.) fiind apanajul patologiei.

Modificările constatate la examenul de urină — atît în înotul pe distanţe scurte cît şi în cel pe distanţe lungi — sînt aceleaşi, numai gradul lor de intensitate diferă şi anume îşi măresc intensitatea în probele de lungă durată. In această ordine de idei putem întîlni : apariţia albuminuriei, a leucocitelor şi a epiteliilor renale în sedimentul urinar ; de asemenea putem întîlni o creştere a calciului urinar, aşa cum de altfel am amintit la capitolul respectiv (sînge) sub formă de oxalaţi de calciu. Aceste modificări inconstant înregistrate în probele pe distanţe scurte apar cu regularitate după probele de mare fond.

Albuminuria poate apărea în orice efort fizic cît de mic. In absenţa altor elemente patologice (cilindri, hematii) interpretăm primele două modificări ca semne de iritaţie renală (nu insuficienţă renală de efort cum greşit au afirmat unii) datorită urinei hiperconcentrate, precum şi unor produşi intermediari de metabolism, acizi, care irită rinichiul. Dovada cea mai reală că aşa stau lucrurile şi că aceste fenomene sînt pur funcţionale, fără a avea un substrat lezional-organic, o constituie faptul că ele sînt trecătoare, cedînd la scurt timp după efort. Creşterea calciului urinar este o consecinţă a creşterii calcemiei. Am amintit la studiul modificărilor Cl Na din sînge despre scăderea clorului urinar.

In general modificările aparatului urinar nu sînt de mare amploare, probînd în acest fel constanţa funcţională a acestui mare emonctoriu. Cercetarea examenului de urină a fost efectuată pe 16 înotătoare pe distanţe scurte şi 11 fondiste între anii 1955—1956.

XI. Pubertatea şi înotul de performanţă

Toţi autorii clasici au recomandat înotul ca factor igienic, favorizant al instalării unei pubertăţi fiziologice.

Performanţele mari realizate în natație de tinerele fete în perioada prepubertară şi pubertară au răsturnat vechile previziuni, probînd în mod practic că antrenamentele susţinute de înot practicate la această vîrstă sînt capabile de a da mari rezultate sportive fără a influenţa negativ instalarea acestui episod.

In această problemă lucrările noastre bazate pe cercetarea a 28 fete între 1953—1957 au dovedit deplina concordanţă existentă între materialul de cercetare autohton şi cel din străinătate.

XII. Ciclul menstrual şi înotul

In general se admite astăzi că practicarea natației în acest timp capătă mai mult un caracter igienic decît fiziopatologic. Deoarece şi randamentul sportiv este de foarte multe ori crescut — aşa cum o dovedesc multe lucrări de specialitate — şi acest al doilea argument ar pleda pentru participarea la concursuri în această situaţie.

In funcție de condițiile atmosferice și temperatura apei de concurs se va hotărî în ceea ce privește participarea sau neparticiparea la concursuri. Așa după cum am amintit, randamentul sportivelor este variabil în timpul perioadei menstruale ; astfel, Král dă 58% sportive cu aceleași performanțe, 22% cu o performanță superioară și 20% cu o performanță inferioară. Statisticile noastre în urma cercetării efectuate între 1953—1957 pe 28 fete prezintă procente mai favorabile; astfel am constatat că 85—90% au realizat timpuri bune și numai 10—15% s-au comportat sub media posibilităților determinate de pregătirea lor. Se poate spune că sportivele bine antrenate care fac înot și în timpul perioadei menstruale, realizează în general performanțe superioare. Înotătoarele care practică înotul în bune condiții de igienă și de sănătate fizică, nu înregistrează influențe negative în ceea ce privește ciclul menstrual. Pentru a întregi această afirmație vom aminti foarte pe scurt despre problema întîrzierii voite a menstruației în scopul participării la concursuri. Incercările făcute de unii pentru realizarea acestui deziderat trebuie combătute cu toată tăria, ținînd seama de faptul că ele se bazează pe folosirea unor substanțe hormonale (oestrogeni, progesteron etc.) care dată fiind situația de începătoare a acestor fete în privința activității genitale, pot declanșa tulburări de mare amploare ale ciclului menstrual, iar pe de altă parte noi nici pînă în ziua de azi nu cunoaștem încă în amănunțime efectele nocive ale acestor substanțe.

In concluzie înotătoarele care nu-și întrerup antrenamentele în timpul menstruației, în funcție de starea generală, pot lua parte la concursuri ; la cele neobișnuite cu astfel de situații și indiferent de starea lor generală recomandăm abținerea.

XIII. Aparatul ocular și auditiv

De obicei în timpul practicării înotului ambele aparate se află în contact intim cu apa ; deci un mediu cu o anumită presiune ce o exercită asupra acestor aparate și mai ales cu o temperatură și o compoziție chimico-bacteriologică variabilă, care de multe ori afectează aceste organe. Otitele externe ca și iritațiile conjonctivale sînt quasi-constante la înotătoare ; trecerea din această fază în alta mai avansată marchează începutul patologiei, condiționată aproape întotdeauna de impuritatea apei sau de temperatura scăzută a acesteia. De aceea în acest domeniu profilaxia joacă rolul preponderent (instilații cu soluții antiseptice în ochi și urechi după antrenament, folosirea de dopuri plastice pentru urechi, ochelari ermetici pentru aparatul vizual). Se pare totuși că după încetarea activității de înot persistă o sensibilizare a mucoaselor conjonctivale și timpanale. La săritoarele de la trambulină aparatul auditiv ridică o problemă mai de finețe în ceea ce privește șocul de presiune în timpul intrării în apă.

Integritatea anatomo-funcțională și antrenamentele rezolvă această problemă, dar totuși găsim uneori sportive care renunță la sărituri în urma imposibilității realizării acestui echilibru. Cercetarea acestor modificări a fost urmărită pe mii de cazuri între anii 1953—1958.

Aceste două ultime influențe ca de altfel și modificările produse asupra tegumentelor (micoze cutanate, eczeme, sindroame alergice urticariene) sînt produse de mediul în care se practică natația (apa) și nu de înot ca efort sportiv, așa cum se petrec lucrurile în cazul respirației, inimii etc.

In general înotul trebuie privit ca un sport complet ce solicită toate aparatele și organele în timpul practicării lui, lucru pe care l-am descris de altfel. Datorită diferențelor de presiune și temperatură dintre organism și mediul de practicare, înotul conferă organismului o stare de rezistență specială tradusă practic prin scăderea indicelui de morbiditate, măsurat la colectivități ce practică înotul în mod organizat.

In această ordine de idei remarcăm că toate statisticile indică o situație net favorabilă în ceea ce privește comparația indicelui morbidității tinerelor fete înotătoare cu acel al elevelor nesportive.

XIV. Probleme speciale

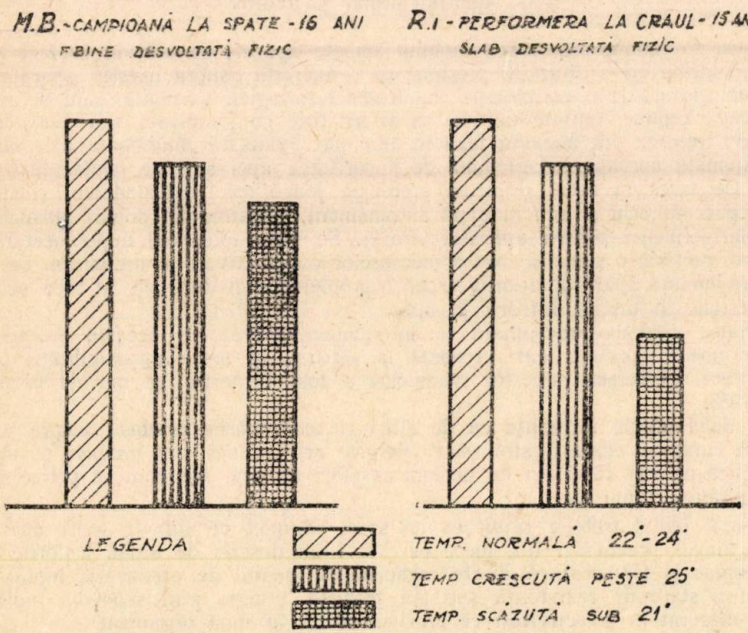
Deoarece sîntem tot la capitolul unor considerente privitoare la influența înotului cuplat cu mediul său, vom discuta și comportarea tinerelor înotătoare în concursurile în care temperatura apei este variabilă.

Participarea tinerelor fete la aceste concursuri se reflectă asupra rezultatelor sportive. Astfel, în condiţii de temperatură crescută a apei (peste 25°), fetele realizează performanţe sub limita pregătirii lor, indiferent de starea dezvoltării fizice, deşi se pare că fetele cu o dezvoltare fizică mai slabă ar suporta mai bine aceste condiţii. In privinţa participării la concursurile cu temperatură scăzută a apei este de remarcat că 60—70% dintre sportive înregistrează scăderi marcate ale performanţei, pe cînd 30% scot rezultate bune sau aproape de normalul pregătirii lor. Există o strînsă corelaţie între dezvoltarea fizică şi timpii realizaţi în condiţii variabile de temperatură a apei. Astfel, procentul de 30% este constituit de fete foarte bine dezvoltate fizic iar cel de 70% cuprinde toate fetele mai slabe.

Rezultă ca o consecinţă practică necesitatea efectuării de antrenamente în condiţii de temperatură a apei cît mai variabile, pentru a nu mai fi puşi în situaţii similare cu aceea de la Brno din vara anului 1956, în întîlnirea de natație R. Cehoslovacă—R.P.R., cînd temperatura apei fiind scăzută (17—19°) înotătoarele noastre, neobişnuite cu astfel de condiţii, au realizat performanţe scăzute. Cercetarea acestei probleme se referă la urmărirea a 18 înotătoare între anii 1953—1958 şi a constituit subiectul unei comunicări la Sesiunea medicilor din liga europeană de natație — august 1958. Rezolvarea problemei specializării timpurii în natație va aduce o contribuţie importantă şi în acest sens.

INFLUENŢA TEMPERATURII APEI DE CONCURS

în ceea ce priveşte performanţele feminine la înot (bazine descoperite)



Abordarea schematică pe care am încercat să o facem în această lucrare privind reacţiile fiecărui organ sau aparat luat în parte, în urma practicării înotului de performanţă de către tinerele fete, ne permite să ne oprim asupra unei probleme foarte spinoase pentru natație, dezbătută şi în ziua de azi, „specializarea timpurie". Din lucrările efectuate în multe ţări (parte citate în bibliografie) cît şi din cercetările noastre asupra copiilor de la centrele organizate de Federaţia romînă de natație şi în special asupra fetelor din lotul republican, putem astăzi reţine din acest capitol următoarele: specializarea timpurie în natație (respectînd principiile ştiinţifice ale antrenamentului sportiv) departe de a

dăuna stării de sănătate a organismului, ajută la promovarea acesteia, neinfluențînd negativ dezvoltarea morfo-funcțională, ba chiar stimulînd-o. Aplicarea eforturilor susținute nu se poate face fără o strictă individualizare a dozării efortului (în funcție de dezvoltarea fizică, vîrstă, sex, mediu social, tip de activitate nervoasă superioară, diverse perioade fiziologice etc.), iar individualizarea nu poate fi eficientă fără un strict control medical și fiziologic.

Trebuie să remarcăm că practicarea unilaterală a înotului de performanță favorizează vicii de dezvoltare fizică (cifolordoze — scolioze) demonstrînd în mod practic că înotul nu poate corecta aceste vicii, utilizat ca factor unic de terapie funcțională. Indicii funcționali se ameliorează progresiv pe măsura însușirii treptate a procesului de instruire tehnică și a adaptării aparatului cardiovascular la exercițiile fizice. Indicii dezvoltării fizice urmează aceeași linie progresivă. Dezvoltarea stării de sănătate și morbiditate a tinerelor fete înotătoare sînt calitativ superioare valorilor medii ale elevelor neînotătoare. Statisticile cercetate arată un indice al morbidității mult scăzut la înotătoare, dovedind gradul de imunitate pe care îl conferă practicarea acestui sport.

Remarcăm de asemenea că dezvoltarea forței brațelor ajută la realizarea unor mari performanțe sportive în natația feminină. Din experiența personală și bazați pe particularitățile morfo-funcționale ale organismului, cît și pe tipul de activitate nervoasă superioară în condițiile mediului social, opinăm pentru specializarea timpurie în natație sub rezerva unei depline stări de sănătate și a unei permanente supravegheri medico-sportive pe toată durata aplicării eforturilor susținute.

In mod practic socotim vîrsta de 7—8 ani ca fiind vîrsta propice la care trebuie începută activitatea de instruire a fetelor pentru a putea obține rezultate bune în timp util (14—16 ani). Concluziile cercetării asupra acestei probleme sînt publicate în revista Cultură Fizică și Sport nr. 6/1957.

Concluzii

— Înotul reprezintă un excelent mijloc de dezvoltare și întărire a sănătății prin solicitarea tuturor grupelor musculare și articulare și mai ales a întregului organism. El reprezintă de asemenea un factor igienic și terapeutic (terapie funcțională prin cultură fizică medicală în patologia generală).

— Aparatul cardiorespirator este aparatul de primă solicitare în practica natației de performanță. Cercetări recente (Mellerowicz) arată chiar că înotul constituie un factor terapeutic în cardiopatii funcționale ; de asemenea se arată rolul său în prevenirea stărilor hipertensive sau chiar de terapie a maladiei hipertone în stadiul funcțional.

In ordinea solicitării urmează : sistemul glandular (suprarenală, ficat, tiroidă, pancreas etc.), organele hematopoetice, aparatul urinar.

— Organele care dau procentul cel mai mare de îmbolnăviri în practica înotului sînt în ordinea importanței următoarele : auditiv (otite), ocular (conjonctivite), genital (anexite). In mare parte, diferitele afecțiuni, așa după cum am mai arătat, se datoresc mediului în care se practică natația (apa de piscină) și nu înotului ca efort sportiv.

— Înotul contribuie la stabilizarea fenomenelor neurovegetative, avînd un efect tonic, stimulativ, asupra întregului organism, fapt ce explică raritatea distoniilor vegetative la tinerele înotătoare. Are un rol utilitar, precum și de dezvoltare a unor calități fizice de bază, așa cum ar fi îndemînarea, suplețea (înotul artistic). De asemenea are un caracter social prin faptul că practicarea înotului de performanță este legată de colectivitate (colectiv sportiv, club, echipă națională) contribuind astfel la dezvoltarea calităților morale și de voință indispensabile obținerii de mari performanțe sportive.

★

Practicarea înotului de performanță de către femei începe a avea o tradiție proprie, în așa fel încît în unele țări rezultatele înotătoarelor tind a depăși pe cele ale înotătorilor din alte țări cu o natație mai puțin dezvoltată. Problema incompatibilității eforturilor susținute în natație cu noțiunea de femeie în general și cu aceea de tînără fată în special intră în domeniul trecutului.

In faţa numerosului material de cercetare ştiinţifică, a excepţionalelor rezultate sportive cît şi a bogatei documentaţii metodologice, nu ne mai rămîne altceva de spus în încheiere decît că recomandăm tuturor metodiştilor din această ramură sportivă şi mai ales tehnicienilor, trecerea cu curaj la aplicarea eforturilor cu intensitate mare în pregătirea tinerelor înotătoare, în scopul obţinerii unor rezultate superioare pe tărîm sportiv la vîrsta fiziologică. De asemenea recomandăm strîngerea legăturilor cu medicul de specialitate în vederea dublării acestui deziderat cu cel al formării unor sportive sănătoase.

BIBLIOGRAFIE

Prof. dr. Krestovnikov — „Fiziologia exerciţiilor fizice".
Prof. dr. Florin Ulmeanu şi colaboratorii — „Fiziologia exerciţiilor fizice".
Klaus Büttner — „Observaţii privind influenţa înotului de performanţă asupra organismului tînăr feminin", revista Cultură Fizică şi Sport nr. 8/1955.
Hans Peter Neugebauer — „Păreri pro şi contra privind un regim special de antrenament de înot pentru copii şi tineri", revista Cultură Fizică şi Sport nr. 7/1955.
Alexandru Niţescu — „Contribuţii la studiul modificărilor menstruale determinate de activitatea sportivă", Caietul documentar de medicina culturii fizice, nr. 3/1954.
Prof. N. Dumitrescu — „Antrenamentul de bază la înot cu copiii", revista Cultură Fizică şi Sport nr. 8/1956.
C. Boga şi E. Balogh — „Contribuţii la studiul influenţei activităţii sportive asupra naşterii", revista Cultură Fizică şi Sport nr. 3/1957.
Ion Drăgan — „Aspecte fiziologice privind specializarea timpurie la nataţie", revista Cultură Fizică şi Sport nr. 6/1957.
Ion Drăgan — „Aspecte fiziologice din Cursa de mare fond pe Dunăre", revista Cultură Fizică şi Sport nr. 7/1955.
Jon Stender — „Despre unele particularităţi ale antrenamentului de înot pentru femei", Teoria şi Practica Culturii Fizice nr. 4/1957.
Prof. J. Král — „Femeia şi sportul", revistele Cultură Fizică şi Sport nr. 12/1956 şi 1/1957.
Ion Drăgan — „Igiena bazelor de nataţie", Caiete de nataţie nr. 5-6/1957.
Ion Drăgan — „Igiena înotătorului", Caiete de nataţie nr. 7-8/1957.
Ion Drăgan — „Igiena antrenamentului de nataţie", Caiete de nataţie nr. 10/1957.
O. Popescu, N. Stănescu, I. Drăgan — „Studiul hemogramei la înotători", comunicare ţinută în cadrul Societăţii Ştiinţelor Medicale, filiala Bucureşti — mai 1956.
Prof. dr. S. Letunov — „Cercetări asupra funcţiei cardiovasculare la sportivi", referat susţinut la Simpozionul medico-sportiv, Bucureşti 1958.
Mellerowicz — „Despre examenele privitoare la reglarea şi capacitatea de efort a circulaţiei", referat susţinut la Simpozionul medico-sportiv, Bucureşti 1958.

Teze cu privire la deprinderile motrice

(I)

MIHAI EPURAN
lector la catedra de psihologie a I.C.F.

Tezele pe care le prezentăm constituie sinteza unei părți dintr-o lucrare de proporții mai mari privitoare la deprinderile motrice. Aceste teze prezintă numai principalele aspecte ale problemei și anume acelea asupra cărora majoritatea autorilor au căzut de acord. Critica unor concepții, teorii sau lucrări, nu constituie obiectivul acestui articol, deoarece a fost rezervată lucrării amintite.

Problema deprinderilor este una dintre problemele de bază în teoria și practica didactică, fie că este vorba de educația fizică, fie că este vorba de celelalte obiecte de cultură generală. Procesul asimilării în învățămînt constă din formarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor la elevi, în legătură cu unul sau altul dintre obiectele de studiu. In afară de aceasta priceperile și deprinderile constituie modalități de bază în comportamentul conștient al omului, în activitatea sa de muncă, joc sau artă. Deși au multiple caracteristici, deprinderile pot fi reduse în mare măsură la aspectul motric, iar pe noi, care ne ocupăm de problemele educației fizice, tocmai acest aspect ne interesează.

Literatura existentă care tratează despre deprinderile motrice este deosebit de bogată, dar cel care ar dori să-și facă o părere bine conturată asupra acestei probleme reușește destul de greu să o studieze în întregime. Dificultatea constă în aceea că majoritatea articolelor, studiilor și cercetărilor privesc problema din puncte de vedere diferite și de cele mai multe ori unilateral (fiziologic, psihologic, metodic). Faptul acesta creează impresia celui care studiază că există o mulțime de aspecte ale problemei în care diferiții autori nu au căzut de acord. Insăși definiția deprinderii este dată diferit de către fiecare autor.

1. *Problema deprinderilor trebuie privită ca făcînd parte din activitatea voluntară.* Deprinderile sînt componente ale activității voluntare a omului, activitate care se desfășoară în vederea asigurării unei echilibrări cît mai depline a organismului cu mediul material și social.

Activitatea voluntară nu poate fi înțeleasă în mod științific decît în lumina determinismului materialist, pe baza învățăturii fiziologice a lui I. M. Secenov și I. P. Pavlov.

Activitatea voluntară este o activitate reflexă, dobîndită ontogenetic. Ea este efectuată prin mișcări voluntare care reprezintă reflexe motorii de grade diferite de complexitate și care sînt în interacțiune și cu alte reflexe. Aceste mișcări intră ca părți componente în diferite stereotipuri dinamice și se supun tuturor legilor activității nervoase superioare (Avramenko*).

In comportamentul voluntar rolul conducător îl are cel de al doilea sistem de semnalizare.

I. M. Secenov a arătat că mișcările voluntare sînt elaborate în procesul dezvoltării individuale și constituie mișcări involuntare învățate.

I. P. Pavlov a subliniat rolul pe care îl are analizatorul kinestezic în efectuarea actelor motorii complicate ale omului.

Indicația lui I. M. Secenov asupra faptului că cu cît o acțiune este mai mult învățată cu atît se supune mai mult voinței noastre deschide largi perspective în înțelegerea naturii și importanței deprinderilor.

---

*) Vezi bibliografia în numărul viitor al revistei.

Activitatea voluntară este în ansamblul ei activitate conştientă. Unele componente ale sale (acţiuni, operaţii ş.a.) se pot desfăşura şi fără participarea deplină a conştiinţei, fără ca prin aceasta activitatea să fie „inconştientă".

In procesul instructiv-educativ se urmăreşte formarea capacităţii de a acţiona în mod conştient, voluntar. Pentru aceasta li se formează elevilor cunoştinţe, priceperi şi deprinderi.

Exerciţiile fizice constituie un mijloc important de educare a voinţei elevilor, formîndu-le capacitatea de autoapreciere şi capacitatea de a acţiona la timpul oportun, cu acţiuni corespunzătoare sarcinii motrice.

2. *Priceperi şi deprinderi.* In ultimul timp s-au dus discuţii în legătură cu raportul dintre priceperi şi deprinderi. Majoritatea autorilor sînt de părere că există deosebiri importante între priceperi şi deprinderi, dar că ambele sînt mijloace de îndeplinire a unor anumite acţiuni.

Priceperile constau din îndeplinirea unei acţiuni pe baza cunoştinţelor anterioare. Ele presupun alegerea şi aplicarea unor procedee luînd în consideraţie condiţiile desfăşurării acţiunii.

Priceperile asigură îndeplinirea acţiunilor în condiţii variate (Boiko) şi constă în alegerea şi utilizarea practică a procedeelor raţionale (Levitov).

Prin aceste caracteristici priceperile ar constitui stadiul premergător al deprinderilor. Activitatea voluntară este însă deosebit de complexă şi este alcătuită din priceperi şi deprinderi care se întrepătrund. Unele priceperi sînt alcătuite şi din deprinderi, iar deprinderile nu pot exista în afara unei priceperi cuprinzătoare (Boiko).

Deprinderile sînt modalităţi de acţiune bazate pe repetarea condiţiilor execuţiei, repetare care este urmată de efecte pozitive în privinţa corectitudinii, preciziei, vitezei şi a altor calităţi ale execuţiei.

Deosebirea dintre priceperi şi deprinderi nu poate fi redusă — aşa cum susţine Iananis — la raportul diferit dintre latura conştientă şi cea automată. Deosebirea constă şi în complexitatea acţiunii şi în diferenţa de grad, întrucît priceperile presupun existenţa unor anumite deprinderi elementare, în timp ce deprinderile aşa-numite complexe posedă caracteristicile priceperilor, ele avînd automatizate numai unele elemente sau părţi.

In activitatea sportivă existenţa priceperilor alături de deprinderi este dovedită. Acţiunile tactice le considerăm priceperi, întrucît rezolvă probleme concrete şi particulare pe baza cunoştinţelor şi a deprinderilor formate anterior.

Necesitatea formării unui sistem de cunoştinţe şi deprinderi în vederea acţionării conştiente şi creatoare pe terenul sportiv este evidentă.

3. *Felurile şi însemnătatea deprinderilor.* Făcînd parte din activitatea voluntară a omului deprinderile sînt nenumărate, variate şi deosebit de complexe. Din cauza aceasta părerile cu privire la o clasificare a lor sînt împărţite. De regulă deprinderile se clasifică după activitatea de bază pe care o depune omul. Avem astfel deprinderi profesionale, şcolare, sportive, militare, cotidiene şi igienice (Levitov), sau de viaţă, şcolare, de producţie, de joc şi sportive, la care aspectul major este aspectul motric (Rîkov), sau motrice, intelectuale şi de conduită (Chircev). Ultima împărţire se bazează pe criteriul componontei de bază a deprinderii şi ni se pare mai corectă.

Deprinderile variază însă în raport cu o serie de factori dintre care cei mai importanţi sînt: vîrsta, nivelul pregătirii, particularităţile individuale, condiţiile activităţii. De aici şi complexitatea mare a lor.

Adăugăm observaţia că în orice deprindere aspectele motrice sau intelectuale (în forma lor cea mai generală) sînt prezente în permanenţă.

Prin faptul că sînt dobîndite prin exerciţiu, deprinderile au un mare rol în viaţa omului, în activitatea productivă sau în activitatea sportivă. Insuşirea lor asigură precizia actelor şi totodată economia forţelor fizice şi psihice. Insuşirea deprinderii reduce timpul de pregătire a acţiunii (Belinovici). Prin formarea deprinderilor se perfecţionează mişcările şi se dezvoltă posibilitatea de a acţiona liber.

4. *Problema caracterizării psihologice şi fiziologice a deprinderilor.* In capitolele următoare problema caracteristicilor fiziologice şi psihologice a deprinderilor va apare în repetate rînduri. In deprinderile de orice fel fiziologicul este prezent în permanenţă

şi în toate laturile, el constituind baza şi totodată justificînd diferitele particularităţi psihologice ale deprinderilor.

In mod normal fiziologicul nu trebuie separat de psihologic. Acolo unde acest lucru se va face, va fi din motive de ordin didactic, pentru prezentare sistematică şi pentru analiză. Complexitatea problemei va pretinde unele repetări în redactare, repetări dictate de motivele amintite.

Punctul de vedere din care privim deprinderile motrice este psihologic, iar noţiunile de fiziologie pe care le vom folosi în cuprinsul acestui studiu vor servi numai pentru fundamentarea ştiinţifică a problemei.

Caracterizarea şi definiţia deprinderii motrice

1. *Caracteristicile deprinderilor.* Este de necontestat faptul că atît caracteristicile cît şi definiţia dată deprinderilor de către diferiţi cercetători depind de orientarea generală a acestora, de concepţia lor de bază.

Intr-o serie întreagă de lucrări sînt indicate drept caracteristici ale deprinderilor în special ceea ce reprezintă *efectul* sau efectele repetiţiilor. Noi credem că drept caracteristici ale deprinderilor trebuie indicate acele note care le diferenţiază de alte fenomene apropiate sau asemănătoare şi care totodată le situează în grupa de fenomene din care fac parte.

Intrucît sînt mai multe feluri sau categorii de deprinderi, caracteristicile acestora vor fi deosebite. Pe noi ne interesează însă caracteristicile cele mai generale.

Pentru caracterizarea şi definirea deprinderilor motrice este necesar să se clarifice în primul rînd problema în întregul ei, deprinderile motrice fiind acea categorie de deprinderi care se referă la mişcările omului în activitatea productivă sau în educaţia fizică şi în activitatea sportivă.

O bună parte dintre autori consideră drept caracteristică de bază a deprinderii automatizarea acţiunii. Noi sîntem de părere că automatismul este o caracteristică de bază numai pentru un anumit fel de deprinderi, pentru deprinderile complet automatizate ; pentru cele parţial automatizate este evident că automatismul nu mai este caracteristică de bază.

Caracteristicile deprinderilor sînt condiţionate de procesele nervoase care se desfăşoară în scoarţa cerebrală (Rudik), ca efecte ale repetării îndelungate a unuia şi aceluiaşi act.

Propunem drept caracteristici ale deprinderilor următoarele :

— deprinderile fac parte din activitatea voluntară a omului ;

— deprinderile sînt rezultate ale repetării acţiunilor în scopul îmbunătăţirii execuţiei, pentru obţinerea de rezultate mai bune calitative şi cantitative ;

— deprinderile se exprimă prin coordonare, precizie, uşurinţă şi rapiditate în execuţie ;

— deprinderile creează posibilitatea liberării unei părţi a conştiinţei în vederea înfăptuirii altei activităţi.

La baza acestor caracteristici stau particularităţile desfăşurării proceselor nervoase superioare, aşa cum se va vedea în capitolul următor.

2. *Definiţia deprinderii nu este unanim acceptată.* Cel care se opreşte asupra definiţiei deprinderii va constata cu surprindere că fiecare autor dă o definiţie a deprinderii, deosebită de a celorlalţi.

Cauzele principale care duc la situaţia aceasta constau în faptul că există încă neconcordanţă în felul de a privi raportul dintre activitatea voluntară şi activitatea conştientă, că există încă păreri deosebite în legătură cu înţelegerea şi tratarea problemei automatismului în deprinderi şi în sfîrşit pentru că problema deprinderilor a fost privită unilateral — fiziologic sau psihologic — de către majoritatea autorilor.

Definiţiile date deprinderii cuprind caracteristicile cele mai deosebite. Deprinderile sînt considerate mijloace automatizate de îndeplinire a acţiunilor conştiente (Belinovici), sau priceperi dobîndite prin exerciţiu de a executa o anumită operaţie (Levitov), sau fel de reacţii dobîndit prin exerciţiu (Zimkin), sau stereotip dinamic motric proprioceptiv (Krestovnikov, 20) etc. etc.

Definiţiile date de Puni (28), Chircev şi Rudik oglindesc în mai mare măsură esenţa fenomenului. După Puni deprinderile motrice sînt componente învăţate ale acti-

vităţii conştiente şi ale acţiunilor omului, care reprezintă — potrivit mecanismului fiziologic — stereotipuri dinamice motrice, formate şi realizate pe baza acţiunii reciproce a primului şi al celui de al doilea sistem de semnalizare. Definiţia dată de Chircev este următoarea: „Deprinderile sînt componente învăţate (automatizate) ale activităţii conştiente a omului, fiind prin mecanismele lor sisteme de legături nervoase temporare sau stereotipii dinamice, formate prin exerciţiu pe baza interacţiunii celor două sisteme de semnalizare". Pentru Rudik deprinderea este acţiunea ridicată pînă la o anumită treaptă de perfecţiune, executată uşor, corect, precis, rapid, economic, cu cel mai înalt rezultat cantitativ şi calitativ. In două dintre cele trei definiţii este prezentă şi fundamentarea fiziologică, ceea ce constituie evident un pas înainte. Numai că fenomenul stereotipiei dinamice şi interacţiunea sistemelor de semnalizare nu acoperă în întregime caracteristicile psihologice ale deprinderii. Definiţiile sînt astfel incomplete.

3. *Definiţia deprinderii motrice trebuie să cuprindă atît caracteristicile psihologice cît şi baza lor fiziologică.* Deprinderile motrice sînt rezultatul exersării unei anumite acţiuni în scopul îmbunătăţirii randamentului. In urma exersării se obţine o bună coordonare a mişcărilor, precizie, viteză şi uşurinţă în execuţie.

Deprinderile cele mai simple se pot automatiza în întregime, adică pot fi dirijate de sectoarele scoarţei cerebrale aflate în stare de excitabilitate redusă. Deprinderile complexe sînt numai parţial automatizate şi în ansamblul lor sînt dirijate de sectoarele optim excitate din scoarţa creierului.

Elementele automatizate uşurează execuţia, liberînd unele sectoare ale scoarţei creierului pentru activităţi creatoare.

Deprinderile complexe constau din posibilitatea folosirii deprinderilor elementare în condiţii variate, schimbătoare. Constatăm o modificare a structurii relaţiilor reflex condiţionate dictată de schimbarea condiţiilor şi realizată prin funcţia reglatoare a celui de al doilea sistem de semnalizare, pe baza plasticităţii scoarţei cerebrale.

Dificultatea definirii deprinderii constă în aceea că definiţia cuprinde caracteristicile cele mai generale psihologice ale deprinderii, în timp ce mecanismele fiziologice corespunzătoare trebuie exprimate analitic. Procedînd astfel nu mai definim, ci descriem.

Este necesar să exprimăm într-o formulă foarte generală baza fiziologică a deprinderii în cadrul definirii acesteia.

Definiţia propusă de noi: deprinderile sînt componente ale activităţii voluntare care prin exersare asigură un randament înalt pe baza perfecţionării indicilor execuţiei (coordonare, precizie, viteză, uşurinţă, automatizare). Mecanismul fiziologic al deprinderilor constă în activitatea de ansamblu a scoarţei creierului omului, potrivit legilor interacţiunii celor două sisteme de semnalizare, formării reflexelor condiţionate complexe (sistem funcţional) şi mecanismelor de coordonare ale sistemului nervos central.

Baza fiziologică a deprinderilor motrice

Baza fiziologică a deprinderilor motrice este exprimată de cele mai multe ori în definiţiile pe care le-au dat fiziologii. Krestovnikov (20) defineşte deprinderile motrice drept reflexe condiţionate motrice proprioceptive, Alexeev drept stereotipuri dinamice motrice, iar Zimkin (42) drept formă de reacţie dobîndită, sau activitate a organismului elaborată prin exerciţiu după mecanismul legăturilor temporare.

Baza fiziologică a deprinderilor motrice trebuie studiată în legătură cu faptul că în primul rînd deprinderile motrice fac parte din activitatea voluntară a omului, iar în al doilea rînd că sînt învăţate, exersate.

Învăţătura lui I. P. Pavlov cu privire la activitatea nervoasă superioară stă la baza explicării ştiinţifice a mecanismului formării şi modificării deprinderilor.

Caracterizarea fiziologică a deprinderilor a fost făcută mai complet de către fiziologul sovietic N. V. Zimkin (42).

Aspectele fiziologice sînt următoarele:

— Mecanismul legăturilor temporare.

— Interacţiunea dintre primul sistem de semnalizare şi cel de al doilea sistem de semnalizare.

— Reflexele condiționate pozitive și negative.
— Corelația dintre funcțiile motrice și vegetative.
— Rolul analizatorilor.
— Stereotipul dinamic.
— Automatizarea legăturilor în primul și în cel de al doilea sistem de semnalizare.
— Aferentația inversă.

Exercițiul, condiție a formării deprinderilor

1. *Exercițiul și repetarea.* Exercițiul este condiția fundamentală a deprinderilor și deci și a deprinderilor motrice.

Nu orice repetare duce la formarea și perfecționarea deprinderilor. „Fixarea unor cunoștințe și deprinderi nu este un proces mecanic, de bătătorire oarbă a unui drum, ci un proces de necontenită schimbare și modificare calitativă" (Pavelcu).

Exercițiul este repetarea organizată cu scopul de a obține rezultate tot mai înalte (Ukran, 38, Levitov), și cu verificarea perfecționării prin autocontrol (Iancu, Zapan și colaboratorii).

Baza fiziologică a exercițiului este pregătirea și trecerea progresivă de la legături temporare generalizate la legături temporare diferențiate (Iancu, Zapan și colaboratorii).

Repetările organizate și efectuate cu scopul îmbunătățirii rezultatelor trebuie să îndeplinească anumite condiții. Dintre acestea enumerăm: să se urmărească corectitudinea încă de la primele execuții, să se introducă îmbunătățiri în execuție în tot timpul învățării, să se modifice ambianța (aparatele, organizarea procesului învățării) în vederea dezvoltării capacității de adaptare la condițiile noi și de rezolvare conștientă a problemelor.

Numărul repetărilor depinde de natura și complexitatea exercițiului precum și de condițiile fiziologice ale subiectului (experiența motrică anterioară, starea fiziologică generală etc.).

Efectele repetărilor depind și de celelalte condiții care stau la baza formării stereotipului dinamic respectiv (Zapan, 41).

Concentrarea sau eșalonarea repetărilor se face în funcție de natura exercițiului și de indicii propuși pentru îmbunătățire.

Repetările în reprezentare pot duce la îmbunătățirea rezultatelor în cazul în care subiecții au suficientă experiență motrică (Dîmerski, Zapan, 41).

2. *Efectele exercițiului.* Ca urmare a exercițiilor acțiunile se fac exact, rapid, sigur, economic și organizat (Levitov).

Repetițiile influențează asupra proceselor din sistemul nervos central, modificîndu-le.

E. I. Boiko indică următoarele momente ale schimbărilor intervenite în activitatea omului prin exerciții repetate:

a. Inlăturarea treptată a opririi, ciocnirii sau „interferenței" reciproce a cîtorva acțiuni parțiale din care se formează activitatea mai complexă, sau, cu alte cuvinte, unificarea acțiunilor parțiale.

b. Scurtarea treptată a timpului de îndeplinire a diferitelor operații și acțiuni complexe.

c. Specializarea treptată și perfecționarea percepțiilor respective, precizarea diferențierilor senzoriale (vezi și Krestovnikov, 19 Pavelcu).

d. Formarea complexelor senzoriale succesive și restructurarea legăturilor temporare în acțiune, pe măsura elaborării deprinderii și a fixării continue a legăturilor temporare.

e. Inlăturarea treptată a mișcărilor inutile și a încordării musculare inutile și fixarea de noi combinații de mișcări. In acest proces rolul esențial îl are concentrarea proceselor nervoase (și precizarea diferențierilor) în analizatorul motor (vezi și Krestovnikov, 19, 20).

f. Diminuarea „sensibilității" față de diferite piedici externe și de împrejurări care ar împiedica desfășurarea normală a acțiunii. Cu alte cuvinte dezvoltarea unei imunități față de excitanții neobișnuiți.

g. Tendința de a transfera atenția de la proces asupra rezultatului.

h. Posibilitatea efectuării unor acţiuni călăuzindu-ne numai după „simţul muscular". (In majoritatea exerciţiilor din sporturi ca jocurile, boxul, luptele etc. acest fapt nu este posibil integral — n.n.).

i. Elaborarea deprinderilor duce la reducerea oboselii resimţite în urma îndeplinirii unei acţiuni şi la apariţia sentimentului caracteristic de „uşurinţă".

La cele de mai sus reamintim faptul că repetările stereotipe duc la automatizarea legăturilor temporare formate şi că prin creşterea lanţului de asociaţii se măreşte şi posibilitatea de sinteză a scoarţei creierului (Pavelcu).

3. *Curba exerciţiului* — mai precis a exersării — este expresia grafică a procesului dezvoltării deprinderii.

Studiul curbei indică: reducerea timpului necesar efectuării unei acţiuni, sporirea cantităţii lucrului în unitate de timp, îmbunătăţirea calităţii şi descreşterea numărului greşelilor (Puni, 27).

Forma curbei poate fi: accelerat pozitivă, accelerat uniformă, accelerat negativă (Levitov) sau variată.

Din studiul curbei se pot deduce creşterile şi descreşterile, precum şi stagnările în dezvoltarea deprinderilor. Trebuie ţinut seama de faptul că forma curbei depinde de complexitatea acţiunilor (natura exerciţiului), de gradul de pregătire şi particularităţile individuale ale subiecţilor, de condiţiile în care se desfăşoară activitatea şi de metodele instruirii.

Factorii care pot explica creşterile sau descreşterile — în afara numărului repetiţiilor — sînt: starea instalaţiilor, atitudinea faţă de muncă a subiecţilor, dispoziţia, folosirea procedeelor diferite, oboseala, monotonia ş.a. (Levitov).

Stagnarea deprinderilor se constată în aşa-numitul platou al curbei şi este cauzată de mai mulţi factori printre care încercările de modificare a structurii motrice, scăderea atenţiei şi a interesului, greşeli în metodica instruirii etc. (Puni, 27). Aceşti factori la care se poate adăuga lipsa consecvenţei în exersare duc la scăderea curbei care oglindeşte înrăutăţirea deprinderii.

4. *Controlul rezultatelor* este o condiţie în exersare.

Cunoaşterea rezultatelor este element important de întărire în primul şi mai ales în cel de al doilea sistem de semnalizare.

Aprecierea rezultatelor oferă posibilitatea corectării greşelilor, iar cunoaşterea progresului realizat oferă elemente pentru planificarea repetărilor ulterioare.

Cunoaşterea rezultatelor repetărilor contribuie la educarea capacităţii de autoapreciere.

Aprecierea nivelului tehnic al jucătorilor de tenis prin metoda înregistrării loviturilor

Prof. AURELIAN ASLĂU

În jocul de tenis aprecierea valorii unei întîlniri prin prisma nivelului tehnic al jucătorilor, nu se poate face printr-o simplă urmărire vizuală a desfăşurării întrecerii. Nici scorul unui meci nu ne poate da o imagine fidelă a raportului de forţe dintre adversari sau a valorii tehnice la care s-a ridicat întîlnirea.

Un specialist poate face totuşi o apreciere generală asupra desfăşurării unei întreceri numai pe baza observaţiei vizuale, dar acestea sînt foarte sumare şi puţin concludente, întrucît scapă din vedere anumite amănunte, esenţiale în determinarea valorii jocului prestat. De aceea, este mai bine ca pentru analizarea unei întreceri să folosim metoda înregistrării diferitelor lovituri, ceea ce ne va permite să tragem concluzii pe baza unor fapte concrete. O astfel de analiză ne ajută să ne dăm seama prin ce lovituri a cîştigat fiecare jucător cele mai multe puncte şi care au fost cele care nu i-au reuşit. Din compararea acestor date vom putea apoi să extragem anumite indicaţii şi asupra tacticii folosite de jucători.

În cele de mai jos, vom prezenta o astfel de metodă de înregistrare a unei întreceri de tenis.

Se ştie că în jocul de tenis o minge se poate cîştiga fie printr-o lovitură decisivă, fie printr-o greşeală a adversarului (minge în plasă, afară etc.). Prin lovitură decisivă înţelegem trimiterea mingii în terenul adversarului în aşa fel, încît acesta să nu o mai poată respinge sau îl sileşte să greşească.

Loviturile decisive sînt în general precedate de lovituri pregătitoare, pe care nu le luăm în considerare. Vom înregistra deci numai loviturile prin care se obţin puncte şi loviturile greşite.

Înregistrarea se face pe genuri de lovituri. Astfel, în exemplele prezentate, s-au înregistrat următoarele : serviciul, loviturile de dreapta, de stînga, loviturile din vole dreapta, din vole stînga, loviturile de sus, lob, stop, demivoleurile de dreapta şi de stînga.

În tabelul de înregistrare loviturile decisive se înseamnă cu semnul „+", iar loviturile greşite cu semnul „—" (tabelul 1).

Tabelul reprezintă primul set din meciul Huber (Austria) — G. Viziru (R.P.R.), desfăşurat în cadrul „Cupei Davis" din anul trecut.

Interpretarea tabelului este simplă. Prima coloană ne arată setul cu scorul şi numele cîştigătorului. Coloana a doua ne indică ordinea la serviciu de-a lungul setului, iar coloana a treia iniţiala numelui cîştigătorului fiecărui joc. Coloanele următoare cuprind cele zece genuri de lovituri amintite mai sus. În ultima coloană se face totalizarea loviturilor înregistrate în fiecare joc.

Orizontal, fiecare rînd corespunde unui joc din cadrul setului. Urmărind prima linie în partea lui Huber găsim două semne „+" în coloana loviturilor din vole stînga ceea ce ne arată că el a cîştigat 2 mingi prin lovituri decisive, lovind mingea din vole pe partea stîngă. Trecînd mai departe, în partea lui G. Viziru găsim două semne „—", unul pe coloana loviturilor de stînga şi altul pe coloana „Stop", deci două lovituri greşite.

În coloana „TOTAL" se însumează toate loviturile înregistrate în decursul jocului. Astfel, în primul joc, la Huber avem 2 lovituri cu „+" şi nici o lovitură cu „—" ; la Viziru nici o lovitură cu „+", ci numai 2 lovituri cu „—".

Cu alte cuvinte Huber cîştigă primul joc la zero prin două lovituri decisive proprii şi două greşeli ale lui G. Viziru.

Tabelul 1

Primul set din întîlnirea Huber — G. Viziru desfășurată în cadrul „Cupei Davis" din anul trecut

Set	Huber 6:2							
Ordinea la serviciu	H	G	H	G	H	G	H	G
Joc	H	H	H	G	H	H	H	H
Huber								
Serviciu			+					−
Lovitură de dreapta		+	+	|	+	‖		
Lovitură de stînga	+		‖	‡		|||		
Lovitură din vole dreapta			|			+		
Lovitură din vole stînga			++‖			+	++	
Lovitură de sus	+				|	+		+
Lob						|		
Stop				|				
Demivole dreapta								
Demivole stînga								
+ Total	2	1	4	1	1	3	2	1
− Total			5	3	1	6		1
G. Viziru								
Serviciu								
Lovitură de dreapta	+				‖	‖		−
Lovitură de stînga		|||	||| +		|	|		
Lovitură din vole dreapta	+					+		
Lovitură din vole stînga	|		‡	|				
Lovitură de sus					+			
Lob								
Stop							|	
Demivole dreapta			|					
Demivole stînga	|							
+ Total	2		1	1	1		1	
− Total	2	3	3	4		3	2	2

Al doilea joc, pe care însă îl cîştigă G. Viziru, este mai bogat în lovituri. Huber reuşeşte trei lovituri decisive, dar greşeşte de şase ori. Viziru cîştigă o minge prin lovitură decisivă şi greşeşte de două ori.

Urmărind loviturile pe coloane, de sus în jos, ne putem da seama clar de aspectul general al jocului de-a lungul întregului set.

După această scurtă introducere să trecem acum la interpretarea cîtorva înregistrări, efectuate cu ocazia întîlnirii din cadrul „Cupei Davis", la Bucureşti, între echipele Romîniei şi Austriei. Din lipsă de spaţiu nu putem da aici tabele cu înregistrările parţiale pe seturi, ci numai tabele cu totalizarea loviturilor pe meciuri. De exemplu întîlnirea dintre Huber şi G. Viziru cuprinde totalizarea loviturilor (+ şi —) de-a lungul întregului meci şi procentajul loviturilor decisive. Procentajul acesta reprezintă raportul dintre loviturile decisive şi suma totală a loviturilor (lovituri decisive + lovituri greşite) înregistrate.

Calcularea procentajului se face înmulţind numărul loviturilor decisive cu 100 şi împărţind suma primită cu totalul loviturilor. În cazul lui Huber deci (65×100) ; (65+85)=6500 : 150=43,33%.

În cazul cînd adversarii sînt de forţe apropiate, procentajul obţinut în felul acesta ne dă oarecari indicaţii asupra nivelului tehnic al jocului prestat în decursul întîlnirii.

Experienţa ne arată că între 40% — 60% jocul este de factură tehnică ridicată. Un rezultat peste 60% ne arată că unul din adversari este mult superior celuilalt. Sub 40% rezultatul indică un joc de factură slabă, în care prea puţine puncte s-au cîştigat prin lovituri decisive.

Dar să vedem ce ne arată cifrele din tabelul de mai jos care cuprinde totalizarea loviturilor în decursul întregului meci.

Primul aspect pe care îl prezintă tabelul întîlnirii este al unui joc complet, în care ambii adversari au folosit toate genurile de lovituri. Al doilea aspect este caracterul ofensiv al jocului, cu multe atacuri la fileu de ambele părţi. Acest lucru ni-l arată numărul mare de lovituri din vole şi al smeciurilor.

Trecînd la analizarea jocului pe genuri de lovituri, în ordinea înregistrării în tabel, ne putem face o idee mai clară asupra desfăşurării întregului meci.

După cum reiese din tabel, serviciul lui G. Viziru nu a funcţionat bine ; a comis de 4 ori greşeală dublă. În schimb Huber a greşit tot de 4 ori, dar a recuperat prin 4 servicii decisive. Acest lucru îşi are importanţa sa în desfăşurarea jocului deoarece, după cum ştim, serviciile decisive nu se pot obţine, în general, decît prin lovituri puternice. De aici putem deduce că un jucător care posedă un serviciu bun, pe lîngă serviciile decisive pe care le

Tabelul 2

Lovituri	Huber			G. Viziru		
	Lovit. cîştig.	Lovit. pierd.	%	Lovit. cîştig.	Lovit. pierd.	%
Serviciu	4	4		—	4	
Lovitură de dreapta	8	20		5	17	
Lovitură de stînga	9	33		8	26	
Lovitură din vole dreapta	12	8		8	12	
Lovitură din vole stînga	19	9		4	8	
Lovitură de sus	8	5		13	3	
Lob	1	2		—	2	
Stop	4	2		—	1	
Demivole dreapta	—	1		—	2	
Demivole stînga	—	1		—	2	
Total :	65	85	43,33%	38	77	33,04%

reuşeşte în decursul jocului, poate pune deseori pe adversarul lui în dificultate prin agresivitatea acestei lovituri. Un serviciu puternic, chiar dacă nu este „decisiv", poate determina pe adversar să rateze lovitura sau să respingă mingea fără forţă, ceea ce duce în ultimă instanţă tot la pierdere de puncte.

La loviturile de dreapta, raportul de forţe între adversari a fost egal. În schimb la cele de stînga G. Viziru a fost mai bun.

În jocul de vole superioritatea lui Huber apare categorică îndeosebi în loviturile de pe partea stîngă, unde a reuşit 19 lovituri decisive faţă de 9 greşite.

În schimb loviturile de sus i-au reuşit admirabil lui G. Viziru în acest meci, după cum o arată clar raportul de 13 lovituri decisive faţă de 3 pierdute. Faptul că Huber apare mai slab în tabel la loviturile de sus faţă de G. Viziru, se explică pe de o parte prin loburile plasate ale lui G. Viziru, pe de altă parte prin evitarea la maximum a mingilor înalte care-l puteau pune astfel pe Huber în situaţia de a folosi una din loviturile lui bune. G. Viziru a încercat să se apere contra atacurilor la fileu ale lui Huber prin „treceri" razante, lucru care în faţa mobilităţii şi reflexelor lui Huber nu i-a prea reuşit de multe ori.

În privinţa loburilor, Huber cîştigă o dată şi pierde de două ori prin această lovitură, faţă de Viziru care pierde 2 mingi prin lob.

Stopurile, pe care Huber le execută cu multă măiestrie, cu toată viteza de deplasare a lui Viziru au avut totuşi destul succes în această întîlnire. Cele 4 stopuri reuşite pe care le vedem în tabel nu spun totul în această privinţă. În afară de stopurile decisive, Huber a mai reuşit multe mingi scurte care, deşi n-au reprezentat puncte cîştigate, l-au pus pe G. Viziru în dificultate din punct de vedere tactic, ceea ce în ultimă instanţă a dus la pierdere de puncte.

Loviturile din demivole sînt cele mai slab reprezentate în tabel, fiind întrebuinţate de ambii jucători numai în ultimă instanţă.

Procentajul de 43,33% obţinut de Huber ne arată un joc de factură tehnică ridicată. În schimb cel de 33,04% realizat de G. Viziru denotă un joc simţitor mai modest. Această diferenţă apare evidentă în tabelul 2. Huber are 65 lovituri decisive, faţă de 38 ale lui G. Viziru. De această diferenţă ne putem da seama dacă aruncăm o privire de ansamblu asupra cifrelor înregistrate. Vom observa că Huber e mai bun la serviciu decît G. Viziru, cam de forţă egală cu el în loviturile de dreapta şi stînga îl domină categoric în jocul de vole.

Tactica de joc cu atacuri dese la fileu adoptată de G. Viziru, a fost cea mai potrivită pentru a contrabalansa jocul ofensiv al lui Huber. Loviturile pregătitoare pentru atacul la plasă contra unui adversar de forţa lui Huber nu au fost însă destul de puternice. Din acest motiv, în jocul de vole, Viziru era pus foarte des în dificultate şi rata loviturile.

Iată acum, în tabelul 3, analiza întîlnirii dintre G. Viziru şi austriacul Saiko.

De data aceasta tabelul cuprinde totalul loviturilor pe fiecare set cu procentajele respective şi totalul pe întregul meci.

Procentajele generale obţinute de Saiko (36,93%) şi de G. Viziru (30,40%) ne arată că ambii jucători au prestat un joc de factură mediocră. Lucru explicabil, dacă observăm raportul nefavorabil dintre loviturile decisive şi cele ratate ale adversarilor.

De fapt o imagine mai completă asupra întregului meci o putem avea analizînd tabelul cu rezultatele din fiecare set.

Urmărind acest tabel observăm că procentajul general scăzut al lui Saiko se datoreşte jocului slab din primele 2 seturi, în care procentajul obţinut este de 23,25%, respectiv 25,80%. În seturile următoare, pe care Saiko de altfel le cîştigă, procentajul e în creştere continuă : 43,13 — 44,00 — 53,84.

Procentajul lui G. Viziru a evoluat în decursul celor 5 seturi în felul următor : 26,82%, 42,10%, 35,71%, 23,07%, 25,00%. Deci numai în setul II, pe care Viziru îl şi cîştigă cu 6:2, jocul lui atinge un nivel ridicat.

Dar să vedem ce ne mai arată tabelul general analizat pe genuri de lovituri. (Tabelul 4).

Saiko — G. Viziru

5 : 7 ; 2 : 6 ; 8 : 6 ; 6 : 2 ; 6 : 3

Tabelul 3

Set	Lovituri	Saiko			G. Viziru		
		C	P	%	C	P	%
I 5 : 7	Serviciu	—	—		1	2	
	Lovit. de dreapta	2	8		1	2	
	Lovit. de stînga	3	14		1	11	
	Lovit. din vole d.	1	2		3	8	
	Lovit. din vole s.	1	2		—	1	
	Lovitură de sus	2	4		—	1	
	Lob	—	1		1	2	
	Stop	1	1		4	1	
	Demivole dreapta	—	1		—	2	
	Demivole stînga	—	—		—	—	
	Total :	10	33	23,25%	11	30	26,82%
II 2 : 6	Serviciu	—	—		—	1	
	Lovit. de dreapta	1	5		—	1	
	Lovit. de stînga	2	11		2	3	
	Lovit. din vole d.	—	3		1	3	
	Lovit. din vole s.	1	2		—	—	
	Lovit. de sus	3	0		1	1	
	Lob	—	1		—	1	
	Stop	—	—		4	1	
	Demivole dreapta	1	—		—	—	
	Demivole stînga	—	1		—	—	
	Total :	8	23	25,80%	8	11	42,10%
III 8 : 6	Serviciu	—	2		—	1	
	Lovit. de dreapta	3	4		1	3	
	Lovit. de stînga	3	7		5	14	
	Lovit. din vole d.	4	6		1	2	
	Lovit. din vole s.	2	—		5	3	
	Lovitură de sus	10	4		3	1	
	Lob	—	—		—	1	
	Stop	—	1		—	1	
	Demivole dreapta	—	4		—	1	
	Demivole stînga	—	1		—	—	
	Total :	22	29	43,13%	15	27	35,71%
IV 6 : 2	Serviciu	—	—		—	3	
	Lovit. de dreapta	2	4		1	5	
	Lovit. de stînga	4	8		1	4	
	Lovit. din vole d.	1	—		1	3	
	Lovit. din vole s.	1	2		1	2	
	Lovitură de sus	3	—		2	—	
	Lob	—	—		—	1	
	Stop	—	—		—	1	
	Demivole dreapta	—	—		—	1	
	Demivole stînga	—	—		—	—	
	Total :	11	14	44,00%	6	20	23,07%

(urmare din tabelul 3)

Set	Lovituri	Saiko			G. Viziru		
		C	P	%	C	P	%
V 6 : 3	Serviciu	2	—		—	—	
	Lovit. de dreapta	1	—		—	5	
	Lovit. de stînga	2	9		1	7	
	Lovit. din vole d.	5	2		1	2	
	Lovit. din vole s.	2	—		1	—	
	Lovitură de sus	2	1		—	1	
	Lob	—	—		—	—	
	Stop	—	—		2	—	
	Demivole dreapta	—	—		—	—	
	Demivole stînga	—	—		—	—	
	Total:	14	12	53,84%	5	15	25,00%

Tabelul 4

Total general pe întreaga întîlnire

Lovituri	Saiko			G. Viziru		
	C	P	%	C	P	%
Serviciu	2	2		1	7	
Lovitură de dreapta	9	21		3	16	
Lovitură de stînga	14	49		10	39	
Lovitură din vole dreapta	11	13		7	18	
Lovitură din vole stînga	7	6		7	6	
Lovitură de sus	20	9		6	4	
Lob	—	2		1	5	
Stop	1	2		10	4	
Demivole dreapta	1	5		—	4	
Demivole stînga	—	2		—	—	
Total:	65	111	36,93%	45	103	30,40%

Serviciul lui G. Viziru a fost şi de data aceasta foarte nesigur în comparaţie cu al adversarului; în decursul celor 5 seturi a avut 7 greşeli duble, ceea ce este exagerat pentru un jucător de valoarea sa. În loviturile de dreapta ambii jucători au realizat o performanţă modestă. În loviturile din vole dreapta Saiko a fost net superior lui G. Viziru, în timp ce în loviturile de stînga au fost perfect egali.

Lovitura de sus a fost lovitura cea mai eficace a lui Saiko în acest meci. Este interesant de remarcat că din cele 20 de lovituri de sus, decisive, care apar în tabel, 10 au fost realizate în setul 3, în care Saiko a forţat cîştigul prin atacuri foarte hotărîte la fileu. G. Viziru a folosit de asemenea cu succes lovitura de sus deşi ca număr de lovituri a rămas mult în urma adversarului său.

În privinţa loburilor e de remarcat la Viziru numărul mare de lovituri greşite, ceea ce se explică nu prin deficienţe în tehnica acestei lovituri, ci prin faptul că ele erau riposte la loviturile de sus repetate ale lui Saiko. De altfel şi Saiko a ratat cele 2 loburi pe care le vedem în tabel în aceleaşi condiţii.

Cea mai bună lovitură a lui G. Viziru a fost stopul, pe care în această întîlnire l-a executat cu multă măiestrie şi simţ tactic. În schimb, Saiko n-a reuşit decît un singur stop decisiv în decursul întregului meci. De altfel, avînd în vedere viteza lui Viziru, Saiko nici n-a îndrăznit să folosească prea mult stopul.

Cît priveşte demivoleurile, numai Saiko reuşeşte o lovitură decisivă pe dreapta, dar ratează 5 pe stînga. Viziru, la rîndul lui, pierde 4 mingi pe demivole stînga.

Soarta întîlnirii s-a decis în setul III care a fost cel mai lung şi cel mai îndîrjit. Viziru n-a mai avut suficiente resurse fizice ca să reziste la atacurile impetuoase ale lui Saiko. În seturile următoare, el a fost depăşit categoric de către adversarul său.

Viziru avea şanse să cîştige această întîlnire numai dacă punea pe Saiko în situaţia de a folosi cît mai puţin smeciul. În setul III, Saiko, din 22 lovituri decisive, a obţinut 10 prin smeci, ceea ce arată clar că această lovitură a contribuit în mod hotărîtor la obţinerea victoriei.

Ce concluzii generale putem trage asupra posibilităţilor lui G. Viziru, pe baza indicaţiilor din tabelele celor 2 întîlniri ?

Trebuie să-şi îmbunătăţească serviciul şi loviturile de bază — de dreapta şi de stînga — de la linia de fund, pentru a putea pregăti atacul la fileu cu mai mult succes. Jocul din vole este satisfăcător, dar precizia şi forţa loviturilor trebuie mărite, pentru ca ele să devină decisive. Lovitura de sus este una din loviturile bune ale lui Viziru, alături de stop, pe care de obicei îl foloseşte cu multă măiestrie.

Prin îmbunătăţirea loviturilor amintite şi ţinînd seama de temperamentul şi calităţile pe care le posedă, G. Viziru trebuie să caute soluţia victoriei în jocul ofensiv. Dar, pentru realizarea acestui lucru, el va trebui să acorde o atenţie deosebită pregătirii fizice generale. Fără suficientă forţă şi rezistenţă, jocul ofensiv nu poate fi susţinut de-a lungul unui meci lung. Întîlnirea cu Saiko este concludentă în această privinţă.

Înregistrările ulterioare pe care le-am efectuat în decursul anului 1958 la întîlnirile mai importante ale lui G. Viziru (înregistrări pe care, din lipsă de spaţiu, nu le putem analiza aici), confirmă justeţea aprecierilor de mai sus. Majoritatea succeselor obţinute de G. Viziru în acest sezon se datoresc îmbunătăţirii serviciului şi a loviturilor de bază, ca şi a pregătirii fizice generale, ceea ce i-a permis desfăşurarea unui joc ofensiv susţinut.

După cum s-a putut vedea din exemplele expuse, analizarea unui meci prin metoda înregistrării loviturilor ne dezvăluie o serie de amănunte din care putem trage concluzii preţioase. Fără tabele de înregistrare, ne lăsăm furaţi foarte uşor de cîteva lovituri spectaculoase, îndelung aplaudate şi uităm că pe lîngă acestea un număr mult mai mare de lovituri au fost ratate. Tabelul nu uită ; el ne arată precis care a fost raportul între loviturile decisive şi cele ratate, care a fost lovitura cu care un jucător a cîştigat cele mai multe puncte etc. Totodată, el scoate în evidenţă marele număr de lovituri greşite. După cum am văzut chiar şi la jucătorii de valoare numărul loviturilor greşite întrece pe cel al loviturilor cîştigătoare. Aceasta înseamnă că pe lîngă forţa loviturii trebuie să ne asigurăm şi precizia acesteia. Un joc ofensiv bazat pe lovituri puternice dar lipsite de precizie, nu poate duce la rezultate bune.

Folosirea tabelelor de înregistrare e foarte recomandabilă, îndeosebi la analizarea performanţelor jucătorilor tineri care încă n-au ajuns la o cristalizare deplină a tehnicii. Pe baza datelor înregistrate, antrenorul îşi va da seama asupra căror lovituri va trebui să insiste pentru a le îmbunătăţi.

Folosirea sistematică a acestor tabele poate avea un rol important şi la formarea concepţiei tactice a tinerilor jucători. Dacă cineva ştie precis care-i sînt cele mai bune lovituri, va căuta să-şi orienteze tactica de joc în aşa fel încît să tragă maximum de profit din întrebuinţarea lor. Pe de altă parte, dacă îşi cunoaşte şi loviturile slabe, va face toate sforţările ca adversarul să nu-i poată exploata aceste puncte slabe.

În fine, tabelele de înregistrare ne pot da indicaţii şi în privinţa influenţei pe care a avut-o asupra jocului pregătirea fizică generală a jucătorului. Dacă la un moment dat încep să dispară din tabel loviturile decisive —

voleurile şi loviturile de sus — acesta este un indiciu că rezistenţa jucătorului a ajuns aproape de limită.

Din cele expuse ne putem da seama că folosirea tabelelor de înregistrare, fie în jocurile de antrenament, fie în concursuri, poate constitui un sprijin preţios în pregătirea jucătorilor de tenis.

În tabelele prezentate ca exemple au fost înregistrate 10 lovituri. Dacă vrem să facem însă o analiză mai amănunţită, ceea ce de altfel e şi recomandabil, putem introduce noi rubrici în tabel. Astfel, loviturile de dreapta şi de stînga le putem împărţi în lovituri din fundul terenului şi din regiunea de mijloc a terenului. Voleurile: înalte, joase, de la plasă, din teren etc. La fel se poate proceda şi cu celelalte lovituri. Cu cît vom avea mai multe rubrici cu atît vom avea şi o imagine mai completă a jocului, din care se vor putea trage concluzii mai preţioase.

Pe măsură ce ne ocupăm de amănunte mai multe va creşte şi dificultatea în înregistrare. De aceea munca va trebui făcută de mai multe persoane, fiecare ocupîndu-se de înregistrarea anumitor lovituri.

În legătură cu înregistrarea loviturilor ţinem să facem unele recomandări. Întrucît înregistrarea necesită un efort deosebit cu care la început nu sîntem obişnuiţi, e bine ca primele înregistrări să le facem asupra unor jocuri fără importanţă. Dacă vom face prima înregistrare la un joc important, asupra căruia dorim să avem date precise, riscăm să ratăm înregistrarea din lipsă de experienţă.

Este bine ca primele încercări să le facem doar pe 10 lovituri. Numai după ce am cîştigat o oarecare experienţă vom putea să ne organizăm munca pentru o înregistrare mai amănunţită a loviturilor. Procedînd astfel, rezultatele obţinute ne vor da deplină satisfacţie.

Aspecte și probleme din munca de pregătire a echipei feminine de handbal „Steagul Roșu" București

Prof. CONSTANTIN POPESCU
antrenor

Animați de dorința de a efectua un schimb de experiență, vom încerca să expunem în articolul de față cîte ceva din scurta activitate de antrenor al unei echipe de categoria A. Nu vom insista prea mult asupra felului în care am pregătit echipa, ci vom arăta mai ales care au fost problemele principale ce s-au ivit de-a lungul anilor și felul în care le-am rezolvat sau nu.

Socotim că este necesar ca înainte de a intra în miezul problemei să arătăm realizările echipei.

Echipa de handbal „Steagul Roșu" s-a calificat în categoria A în anul 1955 și chiar în primul an a ocupat locul II. În anul următor a cucerit primul loc, performanță pe care a reeditat-o în anul 1958. Echipa a susținut două meciuri internaționale: cu campioana R.D.G., pe care a învins-o cu 8—6 și cu fosta campioană a R.P.U. pe care de asemenea a învins-o cu 8—3. La handbal de sală rezultatele au fost mai slabe, dar — așa după cum vom vedea — ele nu au constituit obiectivul nostru principal.

În presa noastră s-a subliniat de multe ori faptul că echipa „Steagul Roșu", cu jucătoare de valoare medie, a obținut performanțe demne de invidiat. Ca atare, ne simțim obligați să arătăm care au fost elementele principale care ne-au asigurat aceste victorii „surprinzătoare", aceasta în primul rînd din dorința sinceră de a împărtăși din experiența noastră și în al doilea rînd pentru a încerca să dovedim că — de fapt — nimic nu a fost neașteptat.

Munca este cheia tuturor succeselor. În orice domeniu de activitate s-a dovedit că cei care muncesc intens, cu hotărîre, obțin succesele dorite.

În munca noastră am pornit de la adevărul pe care l-am spus fără ezitare jucătoarelor: „Valoarea voastră individuală — și implicit cea colectivă — este scăzută; nu avem jucătoare cu calități fizice excepționale; pe noi numai munca ne poate ridica". Am repetat de zeci de ori acest adevăr pînă cînd s-au convins toate jucătoarele, chiar și cele care aveau „ceva" calități.

Acesta a fost primul lucru pe care l-am făcut; am sădit în conștiința fiecărei jucătoare ideea că putem învinge orice echipă, dar numai cu prețul unei munci intense.

Mărturisesc că am sădit intenționat ideea că jucătoarele nu au calități deosebite și nu reprezintă valori în acest domeniu, deși în unele cazuri (puține, este drept) aveam în față valori certe.

La început nu a fost ușor. Majoritatea echipelor efectuau cîte două antrenamente pe săptămînă a cîte 90'; noi am trecut cu curaj la 3 și 4 antrenamente săptămînal, fiecare cu o durată de peste 2 ore, ajungînd pînă la $3^1/_2$ ore. Pentru ca jucătoarele să accepte cu plăcere acest plan de antrenament, le-am repetat mereu că trebuie să muncim mai mult decît cei buni pentru a ne putea măsura cu ei.

Poate că această soluție să nu fie valabilă în alte cazuri, dar după părerea mea este mai bună decît încurajarea exagerată, chipurile pentru a da încredere.

Disciplina la antrenamente și în joc, condiție esențială pentru valorificarea muncii. Nu vom obține rezultate dacă munca nu este dusă conștient — conform scopului — și dacă nu este însoțită de o disciplină fermă.

Am lucrat întotdeauna la antrenamente cu multă energie și ne-am impus permanent punctul de vedere. Am explicat întotdeauna cu ce scop se execută fiecare exercițiu din antrenamentul respectiv, dar nu am acceptat niciodată discuții în timpul antrenamentelor.

Am urmărit efectuarea fiecărui exerciţiu şi nimeni nu a făcut ce a vrut în antrenamente şi la jocuri. Poate că — uneori — am fost chiar prea severi, dar am socotit că este necesar : antrenorul care se lasă condus de echipă este pierdut. Desigur, un astfel de antrenor are şanse de a-şi păstra postul multă vreme, fiindcă nu se ceartă cu nimeni, dar performanţe nu credem că va reuşi să obţină. Rarele abateri de la disciplina antrenamentelor s-au datorat unor slăbiciuni pedagogice.

Problema disciplinei tactice în timpul jocurilor este mult mai complicată, ea frămîntă mult pe toţi antrenorii de jocuri sportive şi îşi găseşte cu greu rezolvarea. La început am impus jucătoarelor un anumit fel de joc — mai puţin gîndit tactic — dar cu timpul, ajutaţi de rezultate şi mai ales de adeverirea treptată a celor spuse de noi, am asigurat şi o participare conştientă.

Nu ne-am ferit ca, lăsînd deoparte modestia, să arătăm după joc, sau după faze chiar, că am avut dreptate. In şedinţele de analiză a jocurilor am subliniat mereu acest lucru, jucătoarele recunoscînd ele însele justeţea afirmaţiilor noastre, ceea ce le-a făcut să capete o mare încredere, întărită de rezultatele obţinute şi de înţelegerea mai clară a fiecărei probleme.

Este absolut necesară participarea conştientă a jucătoarelor la toate acţiunile echipei. Dacă la începutul activităţii, fiindcă era absolut necesar, conduceam „mînă forte", treptat treptat am început să explicăm cu răbdare fiecare acţiune. Am expus detaliat documentele de planificare, chiar dacă uneori ştiam că nu se vor reţine amănuntele, am explicat unde vrem să ajungem şi ce vom face în fiecare etapă de pregătire. Am folosit fiece clipă pentru a lămuri pe fiecare de ce lucrăm aşa şi nu altfel. Am ascultat părerile fiecăreia, deşi adesea nu am ţinut seama de ele, dar am explicat de ce am procedat într-un fel sau altul şi am constatat mai tîrziu cît de mult folosesc aceste scurte explicaţii care asigură participarea conştientă a jucătoarelor la fiecare acţiune. Ne-am dat seama mai ales atunci cînd, fiind obosiţi sau nervoşi, nu am dat minimul necesar de explicaţii ceea ce a dus la scăderea randamentului.

Subliniez că toate aceste explicaţii ne-au folosit la impunerea punctului de vedere, asigurînd o supunere conştientă a jucătoarelor.

Este necesar ca în alcătuirea planificării să se ţină seama de sarcinile concrete zilnice. Am întocmit întotdeauna cu conştiinciozitate documentele de planificare orientîndu-ne întotdeauna după liniile mari de perspectivă. Recunoaştem însă că, în funcţie de situaţiile de pe teren, am schimbat adesea ceea ce planificasem, poate chiar mai des decît ar permite teoria antrenamentului.

Antrenorul nu trebuie să privească rigid planificarea activităţii asupra căreia poate foarte bine să revină, ţinînd seama în primul rînd de situaţia de zi cu zi. In special în perioadele de vîrf ne-am orientat de la joc la joc şi chiar de la antrenament la antrenament.

In perioada competiţională sarcinile antrenamentului sînt în funcţie de rezultatul analizei jocului anterior şi cuprinde necesităţile jocului următor. Mai mult chiar adesea am fost nevoiţi să schimbăm planul antrenamentului chiar pe teren în timpul desfăşurării lui.

In general noi am folosit planul antrenamentului ca un factor de bază adaptîndu-l pe drum noilor necesităţi ce se iveau (atunci cînd era cazul).

In timpul antrenamentelor aminteam mereu de viitorul adversar şi explicam necesitatea diverselor exerciţii în funcţie de întîlnirea ce urma.

Am socotit întotdeauna drept o mare primejdie neglijarea adversarilor mai slabi şi de aceea, în mod intenţionat, am exagerat valoarea viitorului adversar şi nu am permis echipei să treacă cu uşurinţă peste jocuri. Cel mai periculos adversar — şi deci cel mai greu joc — este cel care urmează. Acest adevăr este cunoscut, dar mulţi antrenori, din dorinţa de a lucra „în perspectivă", uită să pregătească jocurile cu echipele mai slabe şi surprizele neplăcute nu întîrzie.

Intr-un campionat divizionar cu adversari numeroşi — şi deci şi cu jocuri multe — trebuie să ne gîndim mereu cum să învingem echipele bune, dar totodată să nu fim învinşi de cele mai slabe.

Varietatea antrenamentelor menţine trează atenţia jucătoarelor. De-a lungul anilor am căutat permanent să variem conţinutul antrenamentelor şi să aducem mereu cîte ceva nou sau aproape nou, care să stimuleze interesul jucătoarelor.

In ciclul săptămînal antrenamentele se deosebesc între ele din punct de vedere al formei și al conținutului. Spre exemplu: în ultimul timp ne-am stabilit la ciclul de 3 antrenamente pe săptămînă: marți, miercuri și vineri. Ni s-a părut mai normal să intensificăm efortul spre începutul săptămînii și să-l scădem spre sfîrșit.

Iată conținutul antrenamentelor, în ansamblu, în perioada fundamentală:

— marți: 75% pregătire fizică și 25% pregătire tehnică (antrenament „tare");

— miercuri: 10% pregătire fizică, 30% pregătire tehnică și 60% pregătire tactică (antrenament foarte tare);

— vineri: 30% pregătire tehnică și 70% pregătire tactică (antrenament moderat).

Variația antrenamentelor am realizat-o și prin alternarea locului de desfășurare. Marți lucram de obicei la Pădurea Băneasa, miercuri program — adesea — meciuri de antrenament, iar vineri făceam finisările tactice.

In general ne-am ferit cît am putut de șablon, în alcătuirea antrenamentelor, căutînd mereu forme noi pentru aceleași probleme. In special încălzirea am executat-o extrem de variat: după o scurtă parte executată întotdeauna individual, am intervenit cu ceva nou, dinamic și — dacă s-a putut — generator de voie bună. Pentru aceasta am apelat adesea la fotbal, care practicat de fete este distractiv și — îndrăznim să spunem — foarte util pentru dezvoltarea forței trenului inferior.

In ciuda acestei necesități de a varia antrenamentele, nu am uitat că repetiția stă la baza perfecționării și de aceea anumite lucruri specifice le-am repetat cu mare regularitate.

Spre exemplu pasarea mingii și mai ales aruncarea la poartă au fost prezente la fiecare antrenament în cantități apreciabile, mergînd pînă la 60 minute pentru fiecare element în parte.

Trebuie să facem ca fiecare jucător să atingă valoarea lui maximă și să dea maximum de randament. Socotind că pentru un antrenor problema de bază în pregătirea unei echipe este de a ridica pe fiecare jucător la valoarea lui maximă, am studiat cu atenție fiecare jucătoare și am stabilit cu aproximație unde poate ajunge, mai precis cum ar putea da acest maximum de randament.

Am făcut acest lucru cît mai aproape de realitate fără a exagera cîtuși de puțin posibilitățile fiecărei jucătoare, dar acordîndu-i credit pentru progres, bazat pe muncă.

Nu am sperat niciodată că o jucătoare ca T. E., lipsită de viteză, va ajunge o sprinteră de clasă, în zadar am munci ani de zile în acest scop; în schimb T. E. are o serie de alte calități: îndemînare, combativitate, un oarecare spirit combinativ, calități pe care se poate insista cu succes.

In schimb, V. A., tip de forță și viteză, se va acomoda mai greu cu îndemînarea și cu jocul combinativ avînd mai mult succes într-un joc agresiv, impulsiv, sprijinit pe forță și viteză.

Pentru N.R. care excela în viteză și nu avea forță suficientă și îndemînare am renunțat chiar să măresc forța peste un minimum necesar pe care-l obținusem cu multă muncă, deoarece orice progres se realiza în detrimentul vitezei și al supleții.

Dacă D. V. avea oarecare forță nu ne puteam bizui pe ea ca o calitate de bază deoarece, surprinzător, D.V. era un tip fragil căruia nu-i puteam cere prea mult efort. M-am orientat în acest caz spre un tip combinat bazat pe cîte ceva din toate calitățile fizice și mai mult pe cele morale: îndrăzneală, curaj în acțiune etc., calități care-i dădeau maximum de randament în joc.

Am stabilit deci în funcție de calități, de posibilități, de înclinații și aspirații cam ce stil de joc va avea sau ce stil de joc i se potrivește mai bine fiecăreia. Mai aproape de realitatea jocului am stabilit cum îi convine fiecărei jucătoare să joace ca să dea maximum de randament și mai tîrziu ce post în echipă îi convine și ce interpretare a acestui post o va pune în valoare.

Asupra postului pe care un jucător îl deține într-o echipă au fost și sînt discuții mari. In general jucătorii joacă acolo unde le place sau unde au apucat să joace prima oară, iar uneori joacă acolo unde este nevoie în echipă, indiferent de randament.

Părerea noastră este că fiecare jucătoare în parte are înclinații (prin calitățile pe care le are) spre un anumit post în care va da maximum de randament. Problema spinoasă este găsirea acestui post și punerea lui în concordanță cu dorințele jucătoarelor.

Personal am avut mari greutăţi pînă le-am convins pe R. E. şi N. R. să renunţe la postul de portar în care obţinuseră oarecari succese, deoarece calităţile fizice şi în special statura nu le permiteau să dea maximum de randament de care erau capabile. In schimb, cu dîrzenia specifică lor şi cu viteza pe care o aveau, au devenit bune apărătoare.

Cu toată opoziţia jucătoarei R. E. şi a celor din jurul ei, numai peste un an ea a ajuns, ca apărătoare, în lotul R.P.R. şi peste 2 ani de la schimbarea postului a jucat în echipa naţională, lucru pe care nu l-ar fi realizat niciodată ca portar.

In schimb nici pînă azi nu am reuşit să conving pe D. V. că postul ce-i convine este acela de extrem şi nu de inter, dar poate în acest caz nu am fost nici noi suficient de convinşi.

Fiecare post dintr-o echipă are zeci de interpretări şi ele depind de fiecare jucătoare. Antrenorul trebuie să ştie ce anume interpretare a sarcinilor postului convine jucătoarei respective şi o pune în valoare.

Spre exemplu chiar extremele, deşi s-ar crede că trebuie să joace la fel, au fiecare alt stil de joc : D. V. participă mai mult la jocul combinativ al atacului, depăşeşte de pe loc adversarul şi are multe alte elemente specifice, în timp ce V. A. lucrează simplu, în forţă, depăşind prin acţiuni individuale şi în viteză adversarul direct.

Pentru posturile de interi am orientat jucătoare mai modeste, dispuse să se sacrifice pentru cei din jur, muncitoare şi fără calităţi fizice deosebite. In continuare, am dat postului de inter această interpretare cu rol creator, de „a face jocul" celorlalţi în primul rînd.

Le-am convins pe cele două jucătoare T. E. şi D. A. că la valoarea lor nu pot juca alt post şi că interpretarea de mai sus convine echipei dar şi lor, în primul rînd chiar, punîndu-le în valoare ce au mai bun.

Chiar şi aceşti doi interi, deşi aveau acelaşi post şi aceleaşi sarcini (în mare) le interpretau fiecare aşa cum îi convenea mai bine, pe linia obţinerii unui randament maxim.

T. E. care angaja bine înaintaşii stînd cu spatele la poartă, a trecut spre un joc de pivot în circulaţie. D. A. care avea înclinaţii spre risipă de energie, s-a orientat spre un joc defensiv sprijinind mult apărarea.

Chiar între apărătoare, care în handbal nu se prea deosebesc, au existat diverse interpretări. Astfel C. M. şi N. R., care nu stăpînesc tehnica perfect, au jucat retras participînd mai puţin la joc. M. N. a ajutat mai rar atacul avînd lipsuri în mînuirea mingii, în schimb P. A . şi R. E. au fost folosite ca halfi ofensivi participînd permanent la jocul echipei.

In centrul atacului am avut doar o jucătoare, pe J. M., ce se orientase de mult spre acest post şi spre o anumită interpretare care deşi nu-i convine total este foarte greu de schimbat.

Desigur, ar fi ideal să putem stabili cu precizie cele de mai sus, dar este suficient să facem acest lucru şi cu aproximaţie.

Sistemul de joc al echipei să izvorască din posibilităţile jucătoarelor. După ce am stabilit cum trebuie să joace fiecare jucătoare ca să dea maximum de randament, ne-am gîndit apoi şi la jocul întregii echipe.

Sistemul de joc al echipei rămîne să îmbine armonios randamentul maxim individual cu anumite legi tehnico-tactice şi cu interesele colective, mergînd spre randamentul maxim colectiv.

Considerăm că sistemul de joc trebuie alcătuit în primul rînd în funcţie de jucătorii pe care îi avem. Fiecare echipă trebuie să aibă un stil de joc propriu, în care posibilităţile fiecărei jucătoare sînt valorificate la maximum.

In această privinţă antrenorul trebuie să fie un creator cu multă fantezie şi cu multe cunoştinţe, fiindcă problema cea mai grea este de a găsi soluţia îmbinării stilului de joc al fiecărei jucătoare şi încadrarea lor într-un sistem de joc specific echipei, dar care să respecte anumite legi şi principii tactice peste care nu se poate trece.

Chiar aplicînd aceleaşi sisteme de joc fiecare echipă trebuie să aibă ceva specific, fiecare jucătoare trebuie să aducă ceva personal.

Am arătat mai sus în cîteva cuvinte cam cum am găsit fiecărei jucătoare postul în care va da probabil cel mai mare randament şi pe linia aceasta ce interpretare să dea fiecărui post.

Imbinarea acestor elemente ne va da o echipă dar, aşa cum am mai spus, totul depinde de această îmbinare.

Formulele de atac s-au legat simplu, am jucat cu centrul înaintaș retras (căci așa dădea maximum de randament J. M.), cu extremele agresive și ofensive (D. V. și V. A.), cu interii unul mai retras (D. A.) și altul mai avansat cu rol de pivot în circulație (T. E.), așa cum am arătat mai sus că fiecare dădea maximum de randament.

Legarea lor am realizat-o prin respectarea legilor de bază ale atacului (front larg, asigurarea mingii, variațiile de ritm etc.) folosind elementele de bază, schimbul de locuri și blocajul.

In apărare am jucat „om la om", dar cred că într-un fel deosebit de al celorlalte echipe: ne-am bazat mult pe ajutorul reciproc, cu un permanent dublaj. In cadrul acestei apărări, P. A. și R. E. au jucat halfi avansați, iar M. N., N. R. și C. N. mai retrase. In apărare am jucat însă mai mult în funcție de adversar, așa încît nu poate fi vorba de ceva fix.

Beneficiind de jucătoare cu forță în șut am organizat în funcție de ele acțiuni care s-au dovedit foarte eficace la loviturile de la 19 m.

Pentru 14 m am specializat în decursul anilor o jucătoare (D. V.) care astăzi ratează foarte rar, dar care cred că a aruncat mii de lovituri de 14 m.

Toate acestea mai depind însă și de mulți alți factori, de temperamentul jucătoarelor, de moralul echipei, de priceperea antrenorului etc.

Cum să aducem în formă echipa și — mai ales — cum s-o menținem? Aceasta este o problemă foarte dificilă, căci un campionat are zeci de etape (22 la noi), toate jocurile sînt grele iar unele dintre ele chiar foarte grele. Măiestria antrenorului constă în aducerea echipei în formă bună în perioada întîlnirilor cu echipele tari și în formă maximă în întîlnirile cu echipele foarte tari. Lucrurile se complică însă și mai mult atunci cînd este vorba de a menține echipa mult timp în formă maximă. Personal am ajuns la concluzia că acest lucru este foarte greu pentru o perioadă de 2—3 săptămîni și aproape imposibil pentru perioade de peste o lună. Și totuși campionatul durează mai multe luni. Ce e de făcut?

Antrenorul trebuie să calculeze de la început și să orienteze curba efortului în funcție de adversarii cei mai puternici, dar să nu-i uite nici pe cei slabi. Pe parcurs antrenorul va urmări atent echipa și va indica aproape zilnic efortul necesar. Atunci cînd este cazul hotărîrile trebuie luate cu curaj, indiferent de planificările efectuate anterior.

Spre exemplu după ce am constatat că în toamna lui 1957 echipa „căzuse" total spre sfîrșit, datorită efortului depus, am modificat planificarea, introducînd un repaus absolut de 3 săptămîni înaintea sezonului 1958 și scoțînd aproape total obiectivele privind creșterea forței și tot ceea ce cerea efort susținut, accentuînd antrenamentele abia spre mijlocul returului. A fost o soluție riscantă și chiar am avut emoții mari la jocurile de început (cu I.C.F., cu Sighișoara etc.) dar echipa a dat randament maxim spre sfîrșit atunci cînd era necesar.

Este necesar să-ți cunoști adversarii aproape așa cum te cunoști pe tine. De multe ori am rămas uimiți constatînd că există antrenori care nu cunosc mai nimic despre echipele adverse și nici nu-i interesează acest lucru. Am socotit întotdeauna că problema cunoașterii adversarului este primordială.

Pe adversarii principali, considerați în colectiv, în cadrul echipei, dar și individual, i-am studiat cu atenție și la antrenamente i-am imitat. Am adaptat întotdeauna jocul echipei la jocul adversarilor păstrînd bineînțeles elementele de bază, adică sistemul general de joc. Folosind ca partener de joc echipa de băieți juniori i-am pus întotdeauna pe aceștia să imite jocul viitorului adversar considerînd că pregătirile trebuie axate pe particularitățile adversarului.

Valoarea unei echipe este reprezentată de forța colectivă. Unsprezece jucători buni nu înseamnă o echipă decît atunci cînd formează un tot omogen, în care toate acțiunile converg spre același scop.

In această privință am avut mult de luptat, dar și realizările nu au întîrziat să apară. Există o tendință în rîndurile unor conducători de echipe de a forma și crește vedete. Și aceasta numai pentru că își îndreaptă atenția către cei mai buni, neglijîndu-i pe cei slabi. Foarte mulți uită însă că un portar, oricît ar fi de bun, nu poate totuși marca și goluri în poarta adversă, sau uită că înaintașul care jucînd excelent a înscris zeci de goluri a făcut aceasta doar cu ajutorul coechipierilor. In general, apărătorii sînt cei mai oropsiți; pe ei nu-i remarcă decît cei ce știu să vadă și din păcate sînt puțini aceștia. Cu ce sînt ei de vină?

că nu înscriu goluri şi nu plonjează spectaculos, cînd totuşi, cu modestie, îşi fac din plin datoria ?

Antrenorul trebuie să vadă toate acestea şi să acorde atenţie tuturor jucătorilor. Cultul jucătorilor buni într-o echipă este periculos ; 50 de jucători buni, dar care joacă individual, nu fac cît 11 jucători ceva mai modeşti, dar care luptă uniţi pentru acelaşi scop.

De aici porneşte omogenitatea echipei, dar problema aceasta a omogenizării unei echipe sub toate aspectele, este o problemă deosebită care ar putea constitui subiectul unui alt articol.

O serie de lucruri „mărunte" dar deosebit de importante. Puterea *exemplului personal* este des pomenită de toţi antrenorii şi pedagogii. Totuşi, de la teorie la realitate este o diferenţă mare. Unele echipe încep adesea antrenamentele după întîrzieri mari sau cu un număr redus de prezenţi, iar uneori însuşi antrenorul întîrzie sau lipseşte. Uneori se lucrează la antrenamente fără viaţă sau cu efort minim, iar antrenorul nu vine în echipament sportiv la antrenament şi comandă leneş din colţul gurii, mişcări ce trebuie executate dinamic.

Jucătorilor le place să vadă pe antrenor luînd parte în mod efectiv la antrenament şi îl simt mai aproape de ei. Am sezisat uneori cum jucătorii au privit semnificativ spre antrenorul comod şi cînd acesta le comanda să facă un efort în plus jucătorii parcă spuneau „îţi convine să ne pui pe noi să alergăm, încearcă şi tu".

Antrenorul trebuie să dinamizeze antrenamentele, să explice, să demonstreze, să trăiască cu sufletul, cu mintea şi cu trupul fiecare clipă a antrenamentului ; prezenţa lui înviorătoare şi plină de îndemn trebuie să se simtă mereu pe teren.

Meseria de antrenor nu este o funcţie oarecare ; ea cere pasiune, dăruire totală şi uneori chiar sacrificiu. Personal, am înţeles să-mi duc munca de antrenor lucrînd cot la cot cu jucătoarele, nelipsind de la nici un antrenament timp de 9 ani şi neînregistrînd nici din partea jucătoarelor în acest răstimp, decît cîteva absenţe nemotivate.

Conducerea unei echipe şi în special a unei echipe feminine, este o problemă extrem de dificilă atît în timpul jocului cît şi în restul activităţii. Nu degeaba evită mulţi antrenori să antreneze echipe feminine, ei ştiu, cel puţin teoretic, că jucătoarele au mai puţin echilibru sufletesc şi moral şi necesită un tratament deosebit. Pentru un antrenor de echipe feminine se pun probleme deosebite, printre care în primul rînd aceea a înţelegerii sufletului şi a caracterului feminin.

Conducerea echipei în timpul jocului trebuie să fie hotărîtă şi exigentă. Este drept că noi poate am intervenit prea des (este şi o problemă de temperament), totuşi sînt situaţii în care trebuie să intervii imediat în timpul jocului. Nu împărtăşim de loc părerea că activitatea antrenorului s-a terminat odată cu fluierul de începere al jocului.

Desigur mai sînt şi alte probleme care ar merita să fie dezbătute în afară de cele discutate. Probabil că le va veni şi lor rîndul atunci cînd fiecare antrenor va simţi nevoia să spună ce crede că ar folosi cît de puţin şi altora. Articolul de faţă nu are pretenţia de a ridica probleme ştiinţifice şi nici inedite. Am dorit numai să arătăm care au fost principalele probleme care ne-au frămîntat în munca de pregătire a unei echipe de categoria A, mai ales că această echipă a obţinut rezultate bune.

Pe marginea Cupei mondiale de lupte libere de la Sofia

IOAN VASCUL POPOVICI
antrenor

Cupa mondială de lupte libere, care s-a desfășurat la Sofia între 20—22 iunie a.c. prin numărul mare de țări participante a avut o amploare de adevărat campionat mondial. La această competiție au participat cei mai buni luptători din 14 țări, printre care luptătorii sovietici, turci, iranieni, japonezi, bulgari, italieni. Țara noastră a participat cu cinci luptători dintre aceia care au avut o pregătire mai bună în domeniul tehnicii luptelor libere.

Trebuie să amintim că luptele libere nu se practică de mult la noi în țară, ci abia din anul 1953, cînd au fost introduse cu ocazia primei ediții a Jocurilor Sportive Internaționale Prietenești ale Tineretului, desfășurată la București. In anii următori însă s-a depus o activitate intensă de popularizare a luptelor libere.

Dezvoltarea acestei discipline sportive s-a făcut relativ greu deoarece ne lipseau tehnicienii specialiști. Această problemă a fost rezolvată în bună măsură, cu ajutorul sportivilor sovietici, care ne-au împărtășit din experiența lor. Totodată, tehnicienii noștri fruntași specialiști în lupte clasice au participat la diferite concursuri internaționale de lupte libere, în calitate de arbitri sau observatori.

In anul 1956 a fost invitat și un specialist maghiar care a instruit antrenorii noștri fruntași, făcîndu-le cunoscute bazele tehnice ale luptelor libere. De atunci au avut loc și competiții interne, dar au fost insuficiente pentru a asigura un ritm mai accentuat de dezvoltare a luptelor libere și de separare a lor de luptele clasice. Datorită acestui fapt nu se făceau antrenamente sistematice de lupte libere, ceea ce a înfrînat dezvoltarea tehnicii specifice acestui sport. La competiții participau luptători specializați în luptele clasice, utilizînd tehnica luptei clasice și astfel se explică faptul că în rîndurile campionilor ambelor discipline figurau aproape numai aceleași nume. In ultimii ani, prin participarea sportivilor noștri la competiții internaționale, interesul atît al sportivilor cît și al antrenorilor pentru specializarea în lupte libere a crescut oarecum, ceea ce a dus la separarea pregătirii pentru lupte libere de pregătirea pentru cele clasice și la ridicarea nivelului tehnic, fapte ce sînt oglindite de rezultatele, e drept încă modeste pentru început, obținute în competițiile internaționale la care am participat:

— Cupa „Jadran" 1957 — locul VI din 8 națiuni.

— Victoria selecționatei noastre asupra reprezentativelor Austriei și a Poloniei — București.

— Cupa mondială de la Sofia — locul 10 din 14 națiuni.

— Cupa Iugoslaviei (fostă „Jadran") locul II din 5 națiuni (1958).

Din punct de vedere organizatoric Cupa mondială de la Sofia a constituit un adevărat succes, datorită eforturilor Federației bulgare de lupte, care a asigurat cele mai bune condiții de cazare, alimentație și asistență tehnică tuturor participanților.

Din punct de vedere tehnic concursul s-a desfășurat la un înalt nivel datorită participării celor mai buni luptători din lume (Kandolaky, Balavadze, Albu, Saiadoc, Museghian — Uniunea Sovietică; Akbas Dagistanli, Ogan, Güngör, Karabgiac, Kaplan — Turcia; Tahti și Habibi — Iran, foști campioni olimpici și mondiali; Șirakov, Stancev, Ahmedov — Bulgaria; Noruri — Japonia; Toth — Ungaria).

Echipa Uniunii Sovietice s-a prezentat foarte bine pregătită. In ceea ce privește tehnica a utilizat procedee de atac și contraatac noi și foarte eficace cum ar fi ducerea adversarului la parter cu piedică, trecerea peste adversar din față, trecerea peste adversar de jos, contraatacurile împiedicării etc. Din punct de vedere tactic, lupta lor permanent activă s-a

bazat pe atacuri şi contraatacuri rapide şi prin surprindere. Sistemele tactice utilizate erau cele mai adecvate condiţiilor variate de luptă. Din punct de vedere al pregătirii fizice luptătorii sovietici s-au prezentat foarte bine, cu o forţă excepţională în picioare, braţe şi musculatura regiunii lombare, cu o rezistenţă specifică foarte bună, cu o mare mobilitate articulară şi viteză în execuţia procedeelor tehnice.

La marele succes al sportivilor sovietici a contribuit şi voinţa de a învinge, dîrzenia şi abnegaţia cu care au luptat. Toate acestea dovedesc înaltul lor patriotism.

Trebuie menţionat faptul că echipa sovietică este o echipă tînără care a luat fiinţă abia în anul 1947 şi numai datorită bunei sale pregătiri a reuşit să învingă echipele Turciei, Iranului, Japoniei, ţări cu o veche tradiţie în acest sport şi să cîştige Cupa Mondială. De menţionat şi comportarea sportivilor bulgari, care s-au prezentat foarte bine pregătiţi ocupînd locul 3 în clasamentul pe naţiuni.

Clasamentul pe naţiuni: I. U.R.S.S. = 38 puncte ; II. Turcia = 34,5 puncte ; III. R. P. Bulgaria = 30 puncte ; IV. Iran = 24 puncte ; V. Italia = 10,5 puncte ; VI. R.D.G. = 9 puncte ; ... X. R.P.R. = 1,33 puncte.

Campionii pe categorii de greutate : categ. 52 kg Saiadov U.R.S.S. ; categ. 57 kg Akbas Turcia ; categ. 62 kg Museghian U.R.S.S. ; categ. 67 Sinianski U.R.S.S. ; categ. 73 kg Ogan Turcia ; categ. 79 kg Güngör Turcia ; categ. 87 kg Albu U.R.S.S.; categ. grea Ahmedov R. P. Bulgaria.

In acest concurs reprezentanţii noştri s-au prezentat mult mai bine decît la campionatul mondial din anul trecut. Totuşi, rezultatele obţinute (Popescu V. şi Ballo Francisc clasaţi pe locul VI) sînt sub posibilităţile noastre. Spre exemplu luptătorii Popescu V. şi Hatházi Karol au pierdut la limită (diferenţă de un punct) în ultimul minut (minutul 12) şi acest lucru după ce tot timpul meciului au condus la puncte, ceea ce a demonstrat că luptătorilor noştri le lipseşte rutina de concurs. Datorită pregătirii specifice insuficiente, sportivii noştri au manifestat nehotărîre în acţiuni. Ei s-au dovedit a fi încă deficitari şi în ceea ce priveşte dîrzenia în luptă, hotărîrea de a învinge şi curajul. In cazul cînd lipsurile constatate se vor remedia şi aceasta este în funcţie de intensificarea muncii de educaţie, luptătorii noştri sînt capabili în viitor de rezultate mai bune. Un exemplu concludent în această direcţie este luptătorul Hatházi K., care a manifestat inconstanţă în concurs : l-a învins pe italianul Garibaldo Nizola, clasat pe locul III, dar pierzînd cu luptători mai slab pregătiţi, s-a clasat doar pe locul VII. Mai poate fi dat exemplu în această direcţie şi luptătorul Popescu V., care în luptă cu italianul Fasciano conducea pînă în ultimul minut cu 2 puncte tehnice, avantaj pe care nu l-a putut menţine datorită lipsei de dîrzenie şi orientare tactică. Infrîngerea sa în ultimul minut a determinat clasarea sa pe locul VI.

O altă deficienţă a pregătirii luptătorilor noştri o constituie faptul că nu şi-au însuşit procedeele tehnice specifice ce se execută cu picioarele şi asupra picioarelor, atît la lupta de sus cît şi la cea de la parter, procedee care sînt mai economice în ceea ce priveşte consumul de energie, avînd totodată şi o eficacitate mult mai mare.

Luptătorilor noştri le mai lipseşte şi tehnica apărării legată de procedeele executate cu picioarele. Din această cauză Ballo F., care este unul din cei mai buni luptători ai noştri, posesor al unui fizic excepţional, n-a putut rezista unor chei executate asupra piciorului său de către un luptător sovietic, pierzînd prin tuş şi clasîndu-se astfel numai pe locul VI. Toţi reprezentanţii noştri prezentau o nesiguranţă totală în momentul cînd adversarii lor întreprindeau atacuri asupra piciorului. In multe asemenea cazuri, cînd nu erau în pericol decît aparent, duceau o luptă de apărare fugind de pe saltea şi de multe ori se duceau cu foarte multă uşurinţă la parter pierzînd puncte.

Analizînd desfăşurarea Cupei mondiale de lupte libere din punct de vedere al procedeelor mai frecvent utilizate şi al procedeelor noi întrebuinţate, menţionăm următoarele : cele mai eficace şi întrebuinţate procedee, atît în lupta în picioare cît şi în cea de la parter, au fost procedeele în care rolul hotărîtor în desfăşurarea acţiunilor în ansamblu îl aveau picioarele.

Procedeele care s-au întrebuinţat frecvent la lupta de sus au fost : răsturnarea prin ridicarea unui picior şi împiedicarea celuilalt, trîntirea prin ridicarea de ambele coapse, ducerea la parter cu fixarea coapselor, saltul cu cheie la picior, turul de şold cu cîrlig şi cheie la picior, şurubul de picior.

In lupta de la parter s-au executat mai frecvent : răsturnare cu fixarea coapsei opuse, răsturnare cu fixarea coapsei şi a gleznei opuse, răsturnare cu fixarea coapsei şi

a gleznei apropiate (procedee de rebururi), răsturnare cu fixarea coapsei apropiate și a umărului opus, rostogolire laterală cu cheie sau agățare, rostogolire cu cheie „patru" obișnuită sau inversată, rostogolire laterală cu agățarea piciorului opus, răsturnări și rostogoliri cu brațul între coapsele adversarului, treceri peste adversar cu fixarea brațului, treceri peste adversar cu fixarea piciorului sub articulația genunchiului.

De remarcat faptul că luptătorii sovietici, aveau o siguranță foarte mare în acțiuni chiar în condiții foarte dificile, de exemplu în cazurile cînd rămîneau în sprijin unilateral, avînd un picior ridicat de pe sol de adversar își mențineau echilibru într-un singur picior și în majoritatea cazurilor scăpau fără să cedeze puncte adversarilor. Mai mult decît atît, din asemenea poziții periculoase întreprindeau contraatacuri foarte eficace ca de exemplu : după ce li se ridica un picior de pe sol îl introduceau în timpul ridicării între picioarele adversarului împiedicîndu-l astfel să-i răstoarne. In cazul cînd atacantul căuta să prindă piciorul rămas în sprijin, ei săreau lateral cu acesta și treceau în spatele adversarului lor fixîndu-i la parter. Tot din asemenea poziții se aplecau și ridicau și ei la rîndul lor un picior al adversarului, răsturnîndu-l și ducîndu-l în poziție periculoasă. Un alt contraprocedeu foarte eficace utilizat cu succes a fost acela prin care luptătorul atacat la picioare prindea brațul adversarului pe deasupra (scurt pe sub axilă), introducea șoldul sub adversar, răsucindu-se înspre partea brațului său liber și se lăsa cu toată greutatea pe brațul fixat al adversarului. Prin această acțiune adversarul era trîntit pe saltea. In cazul cînd adversarul reușea totuși să se ridice de pe saltea, acțiunea de trîntire era repetată pînă în momentul în care adversarul era definitiv fixat la parter.

In cele ce urmează vom descrie tehnica execuției celor mai importante procedee de lupte libere care considerăm că este absolut necesar să fie însușite de orice luptător pentru a obține rezultate bune. Menționez că este vorba în special de procedee noi, necunoscute de antrenorii și sportivii noștri.

Răsturnarea cu ridicarea unui picior și împiedicarea celuilalt. Acest procedeu este bine cunoscut, însă amănuntul important pentru reușita procedeului îl constituie faptul că ridicarea piciorului trebuie făcută lateral față de corpul executantului iar piciorul trebuie ridicat mai sus de șold sau cel puțin la înălțimea lui ; în caz contrar adversarul are posibilitatea să contraatace prin trecerea la spate sau trîntirea la saltea, fixînd brațul adversarului pentru salt.

Trîntirea adversarului prin ridicare de ambele coapse este de asemenea un procedeu cunoscut, de aceea nu vom da decît cîteva amănunte privind execuția cît mai eficace. Sportivii noștri, în execuția acestui procedeu, comit greșeala de a încerca să-și ridice adversarul numai prin forța brațelor, ceea ce este foarte greu și uneori imposibil. Pentru a ușura acțiunea de ridicare, executantul trebuie să facă un pas spre adversar iar ridicarea să o facă prin întinderea picioarelor din articulația genunchilor și prin îndreptarea trunchiului propriu ; în acest fel ridicarea se face mai ușor. In afară de trîntirea prin balansarea laterală a picioarelor adversarului este foarte eficace și trîntirea directă în față, împingînd cu capul, pieptul sau umărul direct înspre înainte. Procedeul se termină prin aruncarea executantului peste adversar.

Foarte importantă este menținerea prizelor asupra picioarelor pentru a fixa adversarul în pod; de cele mai multe ori însă, în urma execuției acestui procedeu, adversarul cade direct pe spate.

Saltul cu cheie la picior. Acest procedeu se execută foarte bine în cazul cînd se aplică o priză corectă a cheii de picior. In ceea ce privesc amănuntele de execuție, foarte importantă este acțiunea de întindere a piciorului de sprijin, prin care adversarul este aruncat în sus ca de un resort și acțiunea de răsucire energică în direcția execuției pentru a duce adversarul în pod sau pe spate. Greșesc cei care caută să execute procedeul cu trecere prin pod.

Turul de șold cu cheie sau cîrlig se poate executa numai în cazul cînd se prinde anticipat un braț al adversarului și anume foarte scurt (pentru salt). Procedeul se execută mai ușor dacă adversarul se apără de salt prin aplecarea trunchiului în față ; deci, acest procedeu este bine să se execute combinat cu saltul. Importante în execuția acestui procedeu sînt : balansul energic în sus cu piciorul și acțiunea simultană de aruncare cu brațul.

Răsturnarea cu fixarea coapsei opuse sau apropiate se execută foarte bine în cazul cînd executantul se lasă cu partea laterală a toracelui pe spatele adversarului pentru a nu-i permite să se ridice de pe saltea, iar ridicarea pe tălpile picioarelor să fie făcută printr-o derulare rapidă de pe partea laterală a labelor picioarelor pe talpă. Răsturnarea este bine să se facă direct peste cap.

Rostogolirea laterală cu cheie se poate executa în cazul cînd cheia este bine prinsă, laba piciorului fiind orientată perpendicular pe saltea. Pentru a-şi putea rostogoli adversarul, executantul trebuie să-şi plaseze greutatea corpului său mult peste adversar, însă în acelaşi timp să se sprijine cu piciorul liber în spate pentru a nu fi rulat. Răsturnarea se face prin împingerea energică în saltea cu piciorul liber şi prin balansarea energică a corpului peste adversar. Acţiunea de rostogolire este uşurată prin tracţiunea braţului sau gleznei opuse pentru reducerea sprijinului adversarului.

In cele ce urmează vom trata cîteva procedee noi, mai puţin sau chiar de loc cunoscute de sportivii şi antrenorii noştri.

Ducerea la parter a adversarului prin fixare cu braţele şi corpul. Pentru executarea acestui procedeu luptătorul se apleacă şi prinde cu mîinile coapsele adversarului; acesta, pentru a se apăra de ridicare, se apleacă şi întinde concomitent picioarele în spate. In acest caz executantul scoate capul lateral şi îl sprijină puternic de partea laterală a toracelui adversarului, menţinînd în acelaşi timp priza asupra coapselor. Din această poziţie execută o răsucire energică pe loc împingînd lateral cu capul în trunchiul adversarului. Astfel îşi duce adversarul la parter şi îl fixează.

Şurubul la picior se execută în cazul cînd adversarul, în timpul cînd i se ridică piciorul, pentru a se apăra, îl introduce între picioarele executantului. Acesta ţine strîns piciorul cu braţele şi răsucindu-se rapid înspre interior se aruncă pe saltea, adversarul fiind nevoit să-l urmeze în cădere: în ultimă instanţă, executantul iese printre picioarele adversarului, trece deasupra acestuia şi-l fixează la parter.

Răsturnarea cu fixarea coapsei apropiate şi a umărului opus. Procedeul se execută în lupta de la parter în cazul cînd executantul lucrează peste adversarul său. Pentru a-l executa se plasează lateral faţă de adversar, introduce dinspre înapoi braţul său drept între coapsele adversarului (considerînd că atacă din partea stîngă) şi fixează cu mîna coapsa apropiată; mîna cealaltă prinde umărul opus al adversarului peste claviculă. După efectuarea acestor prize, executantul se scoală împreună cu adversarul său, ridicîndu-l şi trîntindu-l de sus în cap. Acest procedeu se combină uşor cu agăţarea piciorului opus al adversarului cu piciorul omonim şi rostogolirea lor, forţînd piciorul agăţat în sus.

Trecerea peste adversar cu fixarea piciorului sub articulaţia genunchiului. In cazul cînd în lupta de jos luptătorul care lucrează deasupra atacă din lateral şi are piciorul în sprijin pe talpă, luptătorul de la parter contraatacă fixînd piciorul adversarului său pe sub articulaţia genunchiului (cu braţul omonim). Braţul care fixează piciorul îl ridică în sus şi printr-o răsucire înspre interior, căutînd să scoată şoldul în direcţia răsucirii, iese pe sub piciorul adversarului şi-l trînteşte pe acesta în faţa sa fixîndu-l la parter. Procedeul poate fi combinat şi cu fixarea braţului neomonim al adversarului cu mîna liberă dar în acest caz adversarul este dus în poziţie periculoasă.

In viitor, sportivii şi antrenorii trebuie să pună un serios accent pe pregătirea specifică a luptelor libere. Astfel, în ceea ce priveşte calităţile fizice, trebue să se asigure dezvoltarea forţei picioarelor, a mijlocului şi a forţei de prindere cu mîinile. Mai trebuie insistat asupra creşterii vitezei de execuţie a procedeelor.

In ceea ce priveşte pregătirea tehnică a luptătorilor trebuie pus accent pe procedeele executate cu picioarele şi asupra picioarelor adversarului. Sportivii trebuie să-şi însuşească procedeele de apărare şi în special cele contra cheilor şi răsturnărilor cu fixarea coapselor. Este necesar ca sportivii să cunoască mecanismul de bază al execuţiei principalelor procedee fehnice şi să aibă automatizate 3—4 procedee de sus în jos pe care să le combine foarte rapid şi în aşa fel încît să le execute cu orice adversar.

Din punct de vedere tactic trebuie pregătiţi să ducă încontinuu o luptă activă, cu atacuri şi contraatacuri rapide, deoarece aceasta este cheia marilor succese.

Din punct de vedere moral-volitiv trebuie să educăm la sportivi voinţa de a învinge, curajul, hotărîrea, abnegaţia, perseverenţa şi un înalt spirit patriotic.

Realizînd o asemenea pregătire munca noastră va fi recompensată prin rezultate valoroase atît pe plan intern cît şi internaţional.

Probleme noi în jocul de oină

A. RAFAILESCU
antrenorul echipei C.S.U.
București

În anul 1957 jocul nostru național, oina, a făcut un pas înainte pe drumul dezvoltării sale calitative. La această dezvoltare au contribuit condițiile optime create de partid și guvern mișcării sportive din țara noastră pe care antrenorii și jucătorii de oină le-au folosit creator. Jucătorii noștri au ajuns astăzi, printr-o pregătire multilaterală (teoretică, practică și competițională) la un grad destul de înaintat în perfecționarea măiestriei lor sportive.

De asemenea, fiind aproape zilnic în contact cu problemele de oină, ei au devenit buni cunoscători ai regulamentului de joc, putînd interpreta just regulile sau elucida problemele de regulament atunci cînd este cazul. Din acest punct de vedere mulți dintre ei sînt mai bine pregătiți decît o parte dintre arbitrii noștri, care se mulțumesc să vină la competiții fără a se pregăti în prealabil.

Această pregătire a jucătorilor a contribuit la dinamizarea jocului, prin crearea unor probleme noi, dintre care unele nu erau expuse clar în regulamentul de joc, iar altele nu sînt rezolvate de regulament sau scapă atenției arbitrilor.

Despre aceste probleme urmează să ne ocupăm și să ne străduim a le găsi soluția.

I. Infracțiuni în semicerc

În anul 1950, cînd s-a făcut modificarea regulamentului de joc, printre alte schimbări s-a numărat și introducerea semicercului trasat în zona de bătaie.

Rostul acestui semicerc este de a indica spațiul de unde urmează să se efectueze bătaia mingii cu bastonul, de a indica locul pe care trebuie să-l ocupe fruntașul care servește mingea și jucătorul care efectuează bătaia și de a stabili că terenul de joc pe care trebuie să-l parcurgă mingea în zbor, în vederea obținerii de puncte suplimentare, este de 60 sau 45 m.

Din analizarea acestor reguli reiese că jucătorul care trecea la bătaia mingii trebuia să se așeze cu un picior în fața diametrului semicercului și cu celălalt în zonă, pentru ca mingea să fie bătută regulamentar.

Mingea fiind servită de fruntașul echipei de la bătaie și acesta avînd tot interesul de a crea cît mai multe dficultăți adversarului și avantaje pentru echipa sa, servea mingea de așa manieră, încît adversarul, în timpul elanului pentru bătaia mingii, depășea cu unul sau amîndouă picioarele linia de bătaie (diametrul semicercului) și astfel fruntașul era obligat să intre în terenul de joc pentru a nu fi lovit sau în cazul în care mingea nu era atinsă și cădea jos, să ridice imediat mingea pentru a executa o țintire.

Pentru a înlătura toate aceste dificultăți, în anul 1953 semicercul a fost trasat în terenul de joc. Prin această măsură s-a urmărit protejarea jucătorului care bătea mingea, considerînd că spațiul din semicerc face parte din zonă numai în această situație.

Ce se întîmplă ? Mingea este servită de către un jucător al echipei de la bătaie unui alt coechipier. Jucătorii de la bătaie, în dorința de a obține cît mai multe puncte suplimentare din bătaia mingii, speculînd neatenția arbitrului și faptul că regulamentul nu era clar în această privință, în loc să-și stabilească poziția de bătaie a mingii înapoia diametrului semicercului se așază în semicerc acolo unde le este servită mingea și de aici efectuează bătaia. În felul acesta, mingea nu mai are de parcurs pînă la linia de fund 60 m, ci un spațiu mai

mic, între 60—59 m, deci un spaţiu nereglementar. Această infracţiune nu era sancţionată de arbitrii noştri, deşi unele echipe au uzat din plin de acest lucru şi au obţinut avantaje.

Ce trebuie să se facă? O bătaie a mingii efectuată din semicerc trebuie considerată ca nereglementară şi deci tratată ca atare, în sensul de a nu se recunoaşte eventualele puncte suplimentare obţinute în acest mod şi a nu da dreptul jucătorilor de la bătaie să iasă în terenul de joc.

Spre a nu cădea însă în altă greşeală, arbitrul de la bătaie, trebuie să se aşeze în imediata apropiere a semicercului, pentru a observa infracţiunea.

Pentru ca bătaia mingii cu bastonul să fie considerată reglementară, jucătorul care serveşte mingea, cît şi cel ce efectuează bătaia, trebuie să se găsească în zona de bătaie şi în faţa semicercului.

II. Infracţiuni în faţa liniei de fugă sau întoarcere

In ultimul timp şi în special cu ocazia competiţiilor de la Timişoara şi Galaţi, s-a putut observa tendinţa jucătorilor de la bătaie, aflaţi în spatele liniilor de plecare şi întoarcere, de a ieşi în terenul de joc, printr-o interpretare personală a regulamentului care în această privinţă era neclar.

Profitînd de neatenţia arbitrilor şi de incertitudinea care domneşte asupra momentului considerat ca valabil pentru ieşirea în teren, unii intră în teren imediat ce arbitrul principal a fluierat începerea sau reînceperea jocului (prin bătaia mingii), alţii atunci cînd jucătorul care trebuie să efectueze bătaia mingii cu bastonul şi-a început pregătirile. Sînt acestea, într-adevăr, momentele regulamentare pentru ieşirea în teren? Desigur că nu.

Ieşirea în teren nu poate să aibă loc *decît atunci cînd mingea a fost pusă în joc* şi acest lucru la oină se întîmplă în momentul în care mingea a părăsit palma jucătorului care o serveşte pentru bătaie, fiind aruncată vertical în sus pentru a fi lovită (bătută) cu bastonul. In acest moment jocul începe, jucătorii de la prindere pot părăsi cercurile lor pentru a prinde valabil mingea din zbor, iar jucătorii aflaţi în spatele liniilor de plecare sau întoarcere pot ieşi în terenul de joc. Altfel, jucătorii de la bătaie reuşesc să parcurgă prin fraudă un spaţiu destul de apreciabil în teren (circa 15—30 m) şi acest lucru dezavantajează echipa de la prindere şi duce la o apreciere nefavorabilă a arbitrajelor.

Tot în spatele acestor linii se mai întîmplă şi alte infracţiuni provenite numai din lipsa de vigilenţă a arbitrilor de bătaie şi fund. Este vorba despre tendinţa unor jucători ai echipei de la bătaie de a ieşi în teren şi apoi a se înapoia. Cu toate măsurile de precauţie luate de jucătorii echipei de la prindere de a supraveghea aceste ieşiri prin mărginaşii I de la ducere şi întoarcere, care atrag imediat atenţia fruntaşului de a efectua lovirea adversarului în culpă, aceste măsuri rămîn fără efect, din momentul în care arbitrii respectivi nu îşi fac datoria de a supraveghea ceea ce se petrece în spaţiul rezervat competenţei lor.

III. Obstrucţia fruntaşului sau fundaşului

In ultimul timp s-a putut observa tendinţa jucătorilor de la bătaie de a transforma marcajul într-o obstrucţie, căutînd în acest fel să-şi creeze în mod nesportiv o serie de avantaje.

Prin marcaj jucătorii echipei de la bătaie aflaţi în joc caută să împiedice pe adversar să-şi desfăşoare în mod normal jocul său, aşezîndu-se în faţa lui, sau executînd o serie de mişcări scurte, derutante, în diferite direcţii fără însă a-l atinge cu corpul. Obstrucţie este atunci cînd împiedicăm pe adversar să-şi desfăşoare jocul normal, ţinîndu-l cu mîinile sau intrînd cu corpul în el, ceea ce duce de multe ori, chiar la rănirea lui.

In ultimele competiţii această tendinţă de a transforma un marcaj corect într-o obstrucţie a ieşit mai mult în evidenţă şi trebuie să recunoaştem că puţini au fost arbitrii de linie care au semnalat-o sau arbitrii de centru care au sancţionat-o prompt.

Ceea ce este însă mai trist, această obstrucţie a început să fie săvîrşită în mod intenţionat şi premeditat, în funcţie de desfăşurarea jocului şi în special de evoluţia scorului. Nu de puţine ori s-a putut observa că un jucător al echipei de la bătaie în

fuga lui către linia de sosire sau scăpare și în special cînd în careul II sau triunghi se află mai mulți coechipieri, își alege ca spațiu de trecere peste linia de sosire sau scăpare exact locul unde se află fruntașul sau fundașul, pe care nu întîmplător îi jenează, reușind uneori chiar să-i doboare sau să-i rănească. Procedînd în acest fel reușește să-l scoată din joc pentru un moment pe fruntaș sau fundaș, dînd astfel posibilitatea coechipierilor care vin după el să treacă fără dificultăți aceste linii.

Tendința aceasta a devenit periculoasă și trebuie sancționată cu toată severitatea prin eliminarea jucătorilor în culpă și anularea avantajului creat.

S-a mai putut observa tendința jucătorilor aflați în fața liniei de fugă sau întoarcere — și deci afară din joc — de a împiedica în acțiunea lor pe fruntaș sau fundaș așezîndu-se în fața lor atunci cînd fug după o minge trasă de un jucător de la prindere și care se îndreaptă către zona de bătaie sau fund, întîrziind în felul acesta oprirea jocului și dînd posibilitate coechipierilor aflați în teren să cîștige cît mai mult teren.

Se remarcă aceeași tendință a jucătorilor de la bătaie, aflați în fața liniei de întoarcere, de a se așeza în fața fundașului, atunci cînd acesta se îndreaptă în fugă pentru a prinde o minge din zbor.

In ambele cazuri se anulează toate avantajele obținute de jucătorii echipei de la bătaie, iar infractorii se pedepsesc cu un avertisment, dacă se aflau în fața liniei de plecare, cu readucerea în fața liniei de plecare dacă se aflau în fața liniei de fund sau cu întoarcerea în fața liniei de întoarcere dacă se aflau la linia de scăpare ; în caz de recidivă vor fi eliminați.

IV. Infracțiuni comise la obținerea punctelor suplimentare

Pentru ca prinderea unei mingi venite în terenul de joc din bătaia mingii cu bastonul să fie regulamentară (valabilă), trebuie ca jucătorii echipei la prindere să se găsească în cercuri în momentul cînd se efectuează bătaia, iar fundașul să se găsească în zona de fund, sau cel puțin cu un picior pe linia de fund și altul în zonă. Ce se întîmplă însă? Atît jucătorii aflați la prindere — în special acei de pe linia de 3/4 — cît și fundașul, nu își păstrează în mod regulamentar locurile în momentul cînd se bate mingea.

S-au putut observa cazuri cînd fundașul aflat în zonă își dă seama că mingea, în traiectoria ei, va depăși linia de fund și — pentru a împiedica obținerea de puncte suplimentare pentru echipa de la bătaie — face un salt și apoi cu mingea prinsă se oprește în fața liniei de fund. Neobservarea din timp de către arbitri a acestor poziții neregulamentare, aduce grave prejudicii echipei de la bătaie. I se anulează pe nedrept punctul suplimentar, iar de multe ori se mai întîmplă ca jucătorul pus la mijloc să fie lovit. In acest fel scopul partidei și chiar clasamentul general al concursului este denaturat.

Ce trebuie să se facă? Orice minge prinsă în aceste situații, de către oricare dintre jucătorii echipei de la prindere aflați pe linia 3/4 sau de fund, trebuie considerată ca nevalabilă ; în consecință, prinsul la mijloc nu se efectuează, iar echipei de la bătaie i se acordă punctele suplimentare obținute.

V. Infracțiuni comise în prinsul la mijloc

Problema privește atît pe jucătorii de la prindere cît și pe cel care a fost prins la mijloc.

Să începem cu jucătorii echipei de la prindere.

In cele expuse pînă acum am arătat că jucătorii aflați la prindere trebuie să se găsească în cercurile lor în momentul cînd se efectuează bătaia mingii, cercuri pe care le pot părăsi în momentul cînd mingea a intrat în joc (a părăsit mîna fruntașului spre a fi bătută).

Problema care se pune este de a se stabili locul unde trebuie să considerăm că mingea a fost prinsă, locul unde se găsea jucătorul în momentul cînd a venit în contact cu mingea, sau acela unde s-a oprit din elan (care de multe ori este prelungit la maximum). Nu de puține ori, jucătorul profitînd de neatenția arbitrului, mai face un pas sau doi chiar peste acest elan. Este aceasta o situație normală? Desigur că nu. Orice micșorare a spațiului constituie un avantaj pentru jucătorii de la prindere,

şi un dezavantaj pentru echipa de la bătaie. Asemenea situaţii anormale nu se pot rezolva decît prin stabilirea regulii că se consideră valabil numai locul unde jucătorul de la prindere a venit în contact cu mingea şi nicidecum unde jucătorul s-a oprit din elan. Deşi regulamentul nu a prevăzut pasa din voleu în prinsul la mijloc, totuşi, în consfătuirile noastre, ea a fost admisă pe considerentul că duce la o dinamizare a jocului şi creează faze spectaculoase. Dacă aşa s-ar prezenta problema, nu am avea nimic de obiectat. In ultimul timp însă această pasă din voleu a degenerat şi astăzi, constituie un mare dezavantaj pentru echipa de la bătaie.

Astăzi prinderea pasei din voleu nu mai este ceva întîmplător, ci este organizată dinainte şi perfecţionată în şedinţele de antrenament. Se ştie cu precizie locul către care se îndreaptă mărginaşul pentru a aştepta mingea de la mijlocaşi şi în special de la mijlocaşul centru. In felul acesta nu mai este vorba de o fază spectaculoasă, ci de o acţiune corectă.

O altă situaţie rezultată din prinderea mingii, care constituie de asemenea un avantaj pentru echipa de la prindere şi un dezavantaj pentru echipa de la bătaie este aceea că faza de joc, în prinsul la mijloc, nu începe o dată cu fluierul arbitrului principal, ci este întîrziată intenţionat de jucătorul de la prindere care are mingea, pînă în momentul cînd coechipierii săi au ocupat pe teren locurile indicate de la antrenament prin schema tactică, îngreunînd în felul acesta organizarea apărării jucătorului prins la mijloc.

Jucătorul prins la mijloc a încercat şi el să găsească o soluţie care să-l avantajeze în apărarea sa, prin efectuarea unui marcaj asupra jucătorului de la prindere opus aceluia care a prins mingea. Fiind o situaţie nouă ivită în joc, unii arbitri au admis-o iar alţii nu.

Susţinem ideea că nu trebuie admis marcajul de la început, după cum nu sîntem de acord nici cu pretenţia unora dintre arbitri ca jucătorul prins la mijloc să-şi aleagă ca loc de apărare iniţial exact jumătatea distanţei dintre cei doi jucători între care se efectuează prinsul la mijloc.

Sîntem totuşi partizanii marcajului, însă numai în anumite condiţii şi anume:

Iniţial, jucătorul prins la mijloc are latitudinea să-şi aleagă locul de apărare pe care îl consideră cel mai eficace, dar nu poate face marcajul. Acest drept al său de a face un marcaj începe imediat după ce arbitrul a fluierat începerea jocului. Astfel beneficiază şi el de intervalul de timp creat de jucătorul care are mingea şi aşteaptă cu ea în mînă pînă în momentul cînd coechipierii săi şi-au ocupat locurile tactice pe teren. In felul acesta marcajul este considerat legal şi deci admis.

Acest marcaj mai ridică însă şi o altă problemă. De obicei marcajul se face în faţa jucătorului aflat în cerc — şi nu în faţa aceluia care a prins mingea — şi în special asupra mărginaşilor. Jucătorii de la prindere, pentru a ieşi din acest impas, au găsit şi ei o altă soluţie. Părăsesc cercul şi ies în afara terenului de joc, unde pot prinde în voie mingea, deoarece jucătorul prins la mijloc, conform regulamentului, nu poate ieşi din terenul de joc, căci este considerat în mod automat lovit.

Mărginaşul prinzînd mingea afară din teren intră imediat în cerc şi ţinteşte asupra jucătorului prins la mijloc şi — cum acesta este prins prea aproape şi de cele mai multe ori cu apărarea neorganizată — îl loveşte. Putem considera această situaţie normală? Desigur că nu. Mingea ieşind în afara terenului de joc, faza de prins la mijloc se consideră terminată şi jocul se reia la fluierul arbitrului, prin trecerea jucătorului respectiv în careu sau triunghi, după caz.

Se poate obiecta că soluţia nu este justă, deoarece regulamentul prevede că atunci cînd mingea iese afară din teren şi ea este readusă (prinsă), jocul începe automat dacă cel care are mingea în mînă are în faţa sa un adversar. Este adevărat că există această prevedere a regulamentului, însă ea se aplică jocului normal în careu sau triunghi şi nu se referă la „prinsul la mijloc", care se efectuează după reguli speciale aşa cum prevede art. 32 din regulament.

VI. Este necesară sau nu oprirea jocului la lovirea unui jucător al echipei de la bătaie?

Trebuie să arătăm de la început că opiniile sînt împărţite: unii sînt pentru oprirea jocului, alţii nu. Şi această problemă controversată trebuie rezolvată prin găsirea unei soluţii uniforme şi în acest sens să vedem şi ce se petrece pe teren, care sînt avantajele şi dezavantajele.

1. Să luăm cazul cînd în terenul de joc se găseşte un singur jucător al echipei de la bătaie, care este lovit. Arbitrul fluieră lovitura, jucătorul îşi continuă mersul în teren, pînă trece peste linia de sosire sau scăpare, după caz. Această situaţie este destul de clară. Problema care se pune este aceea dacă între momentul în care a fost lovit şi pînă cînd jucătorul a trecut peste linia de sosire sau scăpare jocul se consideră oprit sau nu. In cazul cînd nu se consideră oprit, alţi jucători ai echipei de la bătaie aflaţi în spatele liniilor de plecare sau întoarcere pot ieşi în terenul de joc; în cazul cînd se consideră oprit, aceşti jucători nu mai pot intra în joc.

Care este situaţia normală? Desigur că din momentul în care jucătorul a fost lovit, el este considerat scos din joc şi deci şi jocul oprit.

2. Să luăm cazul cînd pe terenul de joc se găsesc mai mulţi jucători ai echipei de la bătaie : a) — în acelaşi spaţiu (careu sau triunghi) şi b) — pe culoare diferite.

a) In acelaşi spaţiu (careu). Dacă în acelaşi careu se găsesc doi sau chiar trei jucători ai echipei de la bătaie şi în timpul jocului unul dintre ei a fost lovit, arbitrul nu opreşte jocul, mingea rămîne în teren, jucătorul care a fost lovit nu se opreşte şi îşi continuă şi el faza către linia de sosire sau scăpare sau rămîne în teren şi priveşte desfăşurarea jocului, împiedicînd în acest mod desfăşurarea normală a jocului sau derutînd (şi acest lucru s-a întîmplat de multe ori) pe fundaş sau fruntaş, care neştiind ce jucător a fost lovit în careu trage din nou în acelaşi jucător lovit şi în felul acesta să scape ceilalţi nejucaţi.

Aceasta este o situaţie anormală care se poate rezolva prin oprirea jocului în momentul cînd jucătorul a fost lovit şi obligarea lui de a părăsi terenul de joc, însă nu peste linia de fund sau scăpare, ci peste linia de margine. Jocul urmează să înceapă în mod automat în momentul cînd jucătorul lovit a păşit peste linia de margine.

Aplicarea acestei soluţii prezintă avantaje mari şi anume :

— semnalarea prin fluier că echipa de la prindere a cîştigat două puncte ;

— dă posibilitatea de a se nota de către scorer rezultatul de pe teren ;

— dă posibilitate publicului să urmărească mai uşor evoluţia scorului şi să priceapă mai uşor desfăşurarea jocului ;

— împiedică pe arbitru să uite să-şi noteze punctele obţinute de echipa de la prindere, acesta fiind atent doar la joc (în cazul evoluţiei în continuare a fazelor de joc).

b) In cazul cînd jucătorii echipei de la bătaie se găsesc în ambele culoare şi cînd un coechipier al lor a fost lovit, prin continuarea neîntreruptă a jocului le dă posibilitate acestora să cîştige teren, ei beneficiind astfel de un avantaj creat de un coechipier pentru ei — şi acest lucru nu este just. De asemenea se dă posibilitatea altor coechipieri aflaţi în faţa liniilor de plecare şi întoarcere să iasă în teren, ceea ce de asemenea nu este just.

Analizînd cu toată seriozitatea această problemă şi luînd exemplu de la celelalte jocuri sportive, cînd obţinerea de puncte este clar evidenţiată pe teren prin oprirea jocului, soluţia pe care trebuie să o dăm şi noi problemei noastre nu poate fi alta decît aceea că în caz de lovire a unui jucător de la bătaie, jocul se consideră oprit temporar şi se reîncepe prin bătaia mingii — în cazul cînd pe teren nu se află nici un jucător al echipei de la bătaie — şi se opreşte parţial pînă la ieşirea jucătorului lovit peste linia de margine cînd în terenul de joc se găsesc mai mulţi jucători ai echipei de la bătaie.

VII. **Infracţiuni comise de jucătorii de la prindere prin depăşirea spaţiului de acţiune**

Regulamentul de joc (art. 31 aliniatul i) prevede că jucătorii de la prindere, în mişcarea lor pe teren, pot acţiona numai în spaţiile din care fac parte.

De multe ori jucătorii de la prindere depăşesc aceste spaţii, creîndu-şi astfel un avantaj, în sensul că au posibilitatea de a supraveghea în mai bune condiţii o diagonală, de a interveni mai rapid la o minge ricoşată în alte spaţii, de a împiedica pe apărător prin aceste intervenţii să-şi părăsească spaţiul respectiv. Aceste depăşiri de spaţiu creează numai avantaje pentru echipa de la prindere şi numai dezavantaje pentru jucătorul echipei de la bătaie, deoarece el este împiedicat să-şi organizeze în condiţii normale apărarea sau să depăşească spaţiul respectiv.

Unii arbitri nu intervin de loc în asemenea cazuri, lăsînd jocul să continue şi pe jucătorul aflat în apărare să se descurce cum poate sau chiar să fie lovit. Alţii intervin prea tîrziu şi numai cînd li se atrage atenţia dinafara terenului. Acest fel de a acţiona al arbitrilor dă naştere la multe neplăceri. Cînd jucătorul aflat în apărare este lovit în aceste condiţii anormale de joc, lovitura poate avea ca efect pierderea pe nedrept a jocului (partidei) de către echipa de la bătaie.

Se cere deci sancţionarea celor care efectuează depăşirea acestor spaţii. *Cum trebuie aplicată?* Cînd arbitrul principal constată o asemenea situaţie, el trebuie să fluiere oprirea jocului şi să permită jucătorului sau jucătorilor din apărare aflaţi în această situaţie să depăşească spaţiul respectiv, după care jocul va fi reluat.

Singura acţiune ce poate fi admisă pentru jucătorii de la prindere este dublajul mărginaşilor în afara terenului de joc şi anume mărginaşul I şi fundaşul pot dubla dinafara terenului pe mărginaşul II de la întoarcere şi acesta, împreună cu mărginaşul I, pe mărginaşul III de la întoarcere.

Acelaşi principiu şi pentru mărginaşii din culoarul de ducere, dacă tactica echipei indică acest mod de acţionare.

VIII. Infracţiuni la legea avantajului

Regulamentul de joc (art. 28 aliniatul i) prevede că un jucător al echipei de la bătaie, aflat în terenul de joc, spre care s-a aruncat cu mingea însă nu a fost lovit, după care mingea a ieşit din terenul de joc, are dreptul de a parcurge restul de teren pînă peste linia de sosire sau scăpare (după caz) dacă mingea nu a fost adusă între timp în teren. Jocul reîncepe prin angrenarea acestui jucător sau a altor coechipieri aflaţi în teren, care în momentul ieşirii mingii din teren au şi ei dreptul să depăşească un spaţiu, careu sau triunghi.

În ce constă infracţiunea? În primul rînd, în stabilirea momentului din care începe să se aplice avantajul. Acesta nu poate fi altul decît atunci cînd mingea a depăşit linia de margine. Unii arbitri, neţiind atenţi la momentul cînd mingea iese din teren, comit o serie de greşeli care avantajează o echipă şi dezavantajează cealaltă echipă. Astfel, unii jucători ai echipei de la bătaie aflaţi în teren sînt opriţi să depăşească spaţiile la care le dă dreptul regulamentul şi de multe ori sînt înapoiaţi în teren (chiar în poziţii inferioare acelora iniţiale); altora li se permite să depăşească spaţii mai mari decît le dă dreptul regulamentul.

Este adevărat că unii jucători şi în special acei cu mai multă rutină caută să depăşească întotdeauna spaţiile regulamentare, iar atunci cînd sînt opriţi, încep să protesteze, să gesticuleze pentru a intimida pe arbitru, pe care l-au observat că nu a fost atent la faza respectivă. Asemenea situaţii sînt create în special la triunghi. De multe ori sînt înapoiaţi jucătorii care au depăşit regulamentar spaţiul respectiv şi lăsaţi să treacă alţii care nu au dreptul. De cele mai multe ori jucătorii de la bătaie trec în grup (şi cei care au dreptul şi cei care nu au dreptul) intenţionat peste linia de sosire şi în special peste linia de scăpare, pentru a-şi crea un avantaj. Cînd arbitrul intervine, ei încep să protesteze spunînd că toţi aveau dreptul şi în cazul cînd constată că arbitrul nu cedează, recurg la un alt subterfugiu, în sensul că reintră în teren jucători care se apără bine şi în felul acesta obţin prin fraudă strecurarea din teren a jucătorilor cu o apărare vulnerabilă. De aici discuţii, enervări etc., toate în detrimentul desfăşurării normale a partidei.

Problema se poate rezolva doar printr-o atenţie continuă şi o poziţie favorabilă pe teren a arbitrului principal, printr-o colaborare între cei trei arbitri ai jocului şi prin sancţionarea jucătorilor abuzivi, cu întoarcerea lor la liniile iniţiale de plecare.

Toate aceste probleme noi ivite în jocul de oină au fost luate în considerare cu ocazia redactării noului regulament de joc şi rezolvate în sensul propunerilor noastre.

Prin aceste modificări sau completări ale regulamentului s-a mers mai departe spre dinamizarea jocului de oină, spre îmbunătăţirea tehnicii şi tacticii lui.

Din tehnica tirului cu arma cu alice

N. SĂULESCU

Un observator nepregătit, cînd vede un vînător care a luat arma la ochi, a tras şi pasărea a căzut, are convingerea că declanşarea focului şi căderea păsării s-au petrecut simultan. Acest „simultan" nu este valabil însă decît pentru simţurile noastre imperfecte, deoarece există aparate perfecţionate, foarte sensibile care pot descompune acest moment în părţile sale componente. In adevăr, pentru mulţi sosirea alicelor în ţintă pare instantanee. Totuşi, se ştie că viteza lor optimă la ieşirea din ţeavă este de 375 m/sec, viteză care după 15 m scade la 276 m/sec, iar după 35 m scade pînă la 194 m/sec. Este evident deci că de la pornirea focului pînă ce alicele lovesc ţinta trece un timp extrem de scurt, dar acest timp, deşi nu-l putem aprecia cu simţurile noastre, există totuşi şi trebuie avut în vedere la tirul cu arma cu alice.

Focul tras cu arma de vînătoare nu este influenţat numai de scăderea vitezei alicelor, ci şi de alte elemente. Pentru a demonstra acest lucru vom analiza un foc de armă cu alice tras într-o ţintă mobilă, cum ar fi un taler, pentru a stabili care sînt aceste componente şi cum influenţează ele reuşita loviturii.

1. Timpul necesar operaţiunilor cerebrale

Trăgătorul care a văzut talerul este cu arma epolată. Senzaţia vizuală determinată de apariţia talerului declanşează comanda motorie către toţi muşchii interesaţi în operaţiuniie de tragere. Neputînd aprecia cu exactitate durata acestei operaţiuni pentru toţi indivizii, aceştia putînd avea reacţii diferite, vom lua o medie care, după calculele lui Journée, este de 0,17 sec. Trăgătorii îndemînatici pot să reducă această durată la jumătate.

2. *Timpul necesar mecanismului armei*

a. Trăgaciul, ca să declanşeze mecanismul de percutare, are nevoie de un timp care s-a calculat la 0,003 dintr-o secundă.

b. Cocoşul armei are nevoie de 0,005 dintr-o secundă pentru ca sub acţiunea arcului să lovească în capsa cartuşului care aprinde pulberea.

3. *Timpul necesar alicelor pentru parcurgerea traiectului în ţeava armei*

De la aprinderea capsei pînă la ieşirea alicelor din ţeavă se scurg circa 0,003 sec. (la viteza iniţială de 375 m/sec).

4. *Timpul necesar parcurgerii distanţei de la gura ţevii pînă la ţintă*

Alicele trebuie să parcurgă distanţa care separă arma de ţintă. Dacă luăm ca exemplu o alice de 3 mm, lansată cu viteza iniţială de 375 m/sec, asupra unei ţinte aflată la 30 m, pentru a ajunge la ţintă ele au nevoie de 0,106 sec.

Dacă adunăm toate aceste date, vedem că un trăgător de valoare medie, după ce are arma epolată, are nevoie pentru a trimite încărcătura armei sale în ţintă de încă 0,287 sec, adică ceva mai mult decît un sfert de secundă.

Să vedem ce influenţă pot avea cele constatate prin analiza focului de armă.

Dacă examinăm cifrele de mai sus, operaţia cea mai lungă este aceea a creierului, care durează 0,17 sec dar, — după cum am arătat mai înainte — un sistem nervos bine antrenat, o poate reduce la jumătate. Dacă se întrebuinţează o armă cu platine, timpul de cădere al cocoşului se poate reduce şi el la 0,0025 sec şi în acest caz timpul total de efectuare a operaţiunilor se reduce la 0,1945 sec.

Să aplicăm acum cele arătate mai sus în tirul la talere.

Un taler lansat de o maşină poate avea o viteză între 12 şi 40 m/sec, în funcţie de puterea maşinii de aruncat. O maşină simplă, de mînă, aruncă talerul cu viteză mică, iar o maşină tip olimpic poate ajunge pînă la viteza de 40 m/sec.

Deoarece aceasta este un studiu demonstrativ, în care nu putem analiza problema pentru fiecare viteză între 12 şi 40 m/sec, ci numai elementele care influenţează focul de armă, vom porni în analiza noastră de la viteza unui taler care zboară cu 12 m/sec aceasta fiind şi viteza medie a vînatului zburător.

In acest mod se simplifică şi se uşurează înţelegerea calculelor, iar cei ce doresc pot să obţină rezultatele căutate şi pentru alte viteze, aplicînd calculul pe care-l vom arăta.

Inainte de a face analiza focului de armă în raport cu viteza de deplasare a ţintei, amintim că la tirul la groapă, talerul este lansat în faţa trăgătorului, conform regulamentului, fie drept înainte, fie lateral. Unghiul lateral nu poate fi mai mare de 45^0 în dreapta sau în stînga trăgătorului, avînd ca bază o linie imaginară care pleacă de la trăgător, trece prin maşina de aruncat şi se prelungeşte pe terenul de tir. De asemenea, în înălţime talerul trebuie să fie lansat înăuntrul unui unghi cuprins între o latură imaginară care porneşte de la maşina de aruncat şi trece la 2 m înălţime la distanţa de 10 m de maşină, iar latura superioară trece la 4 m înălţime la aceeaşi distanţă de maşină.

La tirul la turn (skeet) talerele sînt lansate în alte condiţii sub diferite unghiuri începînd de la 0^0 pînă la 90^0, după postul de tragere unde se găseşte trăgătorul.

Din această cauză, în studiul de faţă vom analiza separat focul de armă al trăgătorului la skeet de acel al trăgătorului la groapă.

Să presupunem că trăgătorului i s-a lansat un taler care trece în curmeziş prin faţa sa, deci într-un unghi de 90^0, cum se petrece la tragerea la skeet. Trăgătorul, care la skeet aşteaptă cu arma la şold, epolează imediat arma. Talerul trece prin faţa sa cu o viteză de 12 m/sec, pe care am luat-o ca bază în studiul nostru. Pentru uşurinţa calculării, vom considera că distanţa dintre taler şi trăgător este de 30 m.

Ştim din cele arătate mai sus că din momentul cînd trăgătorul a epolat şi pînă ajung alicele în ţinta care s-ar afla la 30 m, este nevoie de un timp de 0,287 sec, deci aproximativ 1/4 sec.

Avem deci două cifre : viteza ţintei 12 m/sec, iar timpul necesar pentru ca alicele să ajungă în ţintă 1/4 sec.

Este evident că dacă talerul merge cu 12 m/sec şi noi ochim în plin această ţintă, focul nostru de armă avînd nevoie de 1/4 sec pentru a parcurge distanţa de 30 m la care se găseşte ţinta, va ajunge cu 3 m în urma talerului, care în acest sfert de secundă a parcurs această distanţă (1/4 din 12 m).

In aceste condiţii, talerul scapă neatins.

Pentru a compensa pierderea de timp pe care ne-o impune efectuarea operaţiunilor de tragere, trebuie să tragem neapărat înaintea ţintei care se află în mişcare, adică talerul şi încărcătura armei trebuie să se întîlnească într-un punct care se găseşte înaintea talerului în deplasare. Nu este suficient însă să tragem înaintea talerului, ci trebuie să tragem exact pe linia lui de deplasare, nici mai sus, nici mai jos.

Sînt două metode de a trage într-o ţintă în mişcare : prima constă în a îndrepta arma spre punctul aflat înaintea ţintei şi a da drumul focului. Punctul este acela socotit de trăgător drept locul de întîlnire între încărcătura cu alice şi ţintă. Să numim această metodă *„tirul la întîlnire"*.

A doua metodă constă în urmărirea ţintei cu arma, depăşirea ei cu distanţa necesară pentru ca încărcătura să întîlnească ţinta şi darea focului fără a opri arma pe loc. Această metodă o vom numi *„tir prin urmărire"*.

Să examinăm care metodă este mai avantajoasă pentru trăgător.

Pentru prima metodă, „prin întîlnire", calculul efectuat mai sus privind un taler care se deplasează cu 12 m/sec şi care se găseşte la o distanţă de 30 m rămîne în vigoare, adică trebuie să ochim cu 3 metri înaintea lui, căci aceasta este distanţa ce o parcurge în sfertul de secundă necesar încărcăturii pentru a-l întîlni.

Să examinăm acum a doua metodă, aceea a tirului prin urmărirea ţintei.

Dacă analizăm acest fel de a trage, constatăm următoarele :

A. Timpul pentru efectuarea operaţiunilor de tragere şi ieşirea alicelor din ţeavă se scurge cît arma este în mişcare, încît — în mod practic — întîrzierea ce rămîne este

numai timpul necesar încărcăturii de la ieşirea din ţeava armei pînă întîlneşte ţinta. Deci, numai de acesta trebuie să se ţină seamă. Ca atare, nu vom mai calcula decît timpul necesar alicelor pentru a parcurge distanţa pînă la ţintă.

B. Încărcătura cu alice, după ieşirea din ţeava armei în mişcare, continuă a fi animată de o uşoară mişcare laterală în direcţia în care se mişcă arma. S-a observat de exemplu că dacă se aruncă o piatră dintr-un tren sau automobil care se deplasează cu o oarecare viteză, piatra nu va merge drept, ci va continua să se deplaseze în aer după ce a fost eliberată din mînă, în direcţia în care se deplasează vehiculul. Viteza de deplasare a obiectului aruncat, este cu atît mai mare cu cît viteza vehiculului respectiv este mai mare. Acelaşi lucru se petrece — în mai mică măsură — şi cu încărcătura cu alice eliberată dintr-o armă în mişcare.

Rezultă din cele de mai sus că pentru tirul după metoda prin urmărirea ţintei, corecţia de ochire trebuie să fie simţitor mai mică decît pentru tirul prin întîlnire.

S-au calculat aceste corecţii după ambele metode şi s-a ajuns la următorul rezultat:

Viteza încărcăturii	Distanţa pînă la ţintă	Viteza ţintei	Corecţiile de ochire	
			tir prin întîlnire	tir prin urmărire
375 m/sec	20 m	12 m/sec	3,2 m	0,80 m
	30 m	12 m/sec	3,7 m	1,3 m
	40 m	12 m/sec	4,4 m	2 m

La prima vedere corecţiile necesare pentru tirul prin întîlnire par exagerate. Atragem însă atenţia că în mod practic, chiar şi trăgătorii care trag după această metodă, nu au arma fixă, ci şi ei au o uşoră mişcare de deplasare în direcţia de mişcare a ţintei şi din această cauză reuşesc lovituri cu o corecţie ceva mai mică.

In concluzie, tirul prin metoda urmăririi prezintă cele mai multe avantaje pentru trăgător, deoarece necesită o corecţie de ochire mai mică şi cu variaţii mai mici faţă de distanţa la care se găseşte vînatul, decît tirul prin metoda la întîlnire.

Corecţia de ochire variază după distanţa la care se găseşte ţinta. Această variaţie nu este direct proporţională cu distanţa la care se găseşte ţinta. De exemplu, dacă la distanţa de 20 m trebuie să tragem într-o ţintă cu o corecţie de 0,80 m înaintea ei, la 40 m nu este suficient să tragem cu 1,60 m înaintea ei, ci se va adăuga o fracţiune care reprezintă scăderea vitezei alicelor în raport cu distanţa. Din această cauză, timpul necesar încărcăturii pentru a parcurge distanţa de la 20 m pînă la 40 m, este mai lung decît cel necesar pentru a parcurge distanţa de la gura ţevii la 20 metri.

De asemenea, dacă ţinta se găseşte la o distanţă mai mare, trebuie să tragem puţin deasupra, din cauză că puterea de gravitaţie şi rezistenţa aerului fac ca încărcătura cu alice să aibă o cădere către sol (de exemplu, la 40 m ea are o cădere de 15 cm). Numai astfel talerul este prins în centrul snopului ; altfel, el este lovit numai de alicele din partea superioară a snopului, încît uneori nu se sparge.

★

In expunerea de mai sus am luat ca bază de discuţii focul de armă tras într-un taler care trece exact prin faţa trăgătorului într-un unghi de 90°, situaţie care apare în special la tirul la skeet. In tirul la groapă, această situaţie nu apare niciodată, căci unghiul maxim de lansare a talerului este numai de 45°. La acest tir vom avea numai talere cuprinse în acest unghi, în dreapta şi în stînga liniei imaginare care pleacă de la trăgător, trece prin maşina de aruncat şi se prelungeşte spre cîmpul de tragere. In afară de această direcţie orizontală, talerul mai poate fi lansat şi în înălţime sub unghiul arătat mai înainte (vezi fig. A şi B).

Corecţia de ochire nu mai poate fi aceeaşi ca în tirul asupra unui taler ce trece transversal, căci talerul — în sfertul de secundă necesar snopului de alice, pentru a ajunge pînă la el — deşi parcurge aceeaşi distanţă ca talerul transversal, pentru trăgător nu se deplasează spre dreapta sau spre stînga decît mult mai puţin şi în raport cu unghiul de

lansare a lui. Urmează deci ca şi corecţia să fie mai mică, ea ajungînd la zero atunci cînd talerul este lansat drept înaintea trăgătorului. În acest caz se va avea în vedere numai corecţia de înălţime, dacă talerul este în ascensiune.

Punctul de ochire la un taler care trece lateral şi în acelaşi timp ascendent, cum sînt majoritatea talerelor în tirul la groapă, se va găsi înaintea talerului şi ceva mai sus, adică înaintea talerului pe traiectoria urmată de el. Din această cauză, trăgătorul este

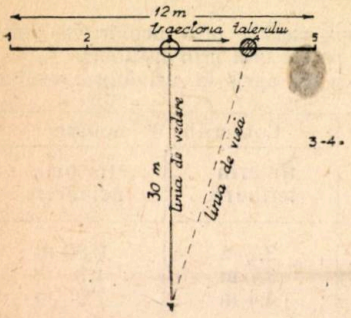


Fig. A. — Talerul se deplasează în unghi de 90° faţă de trăgător (talere din şanţ).

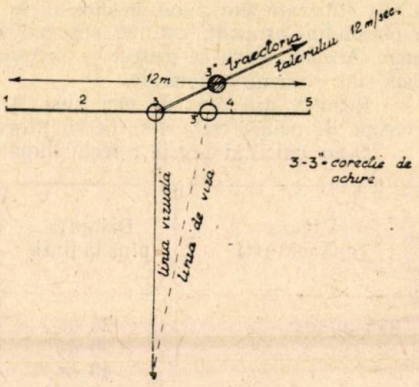


Fig. B. — Talerul se deplasează în unghi de 45° faţă de trăgător (talere la skeet).

avantajat dacă urmăreşte talerul cu arma de la apariţia lui pe traiectoria sa, îl depăşeşte urmînd acea traiectorie şi trage.

Un antrenament serios şi continuu face pe trăgător să găsească punctul de ochire aproape instantaneu în orice situaţie, această acţiune devenind reflexă.

Despre metodele de antrenament australiene la înot

Prof. OCTAVIAN MLADIN
Antrenor federal

Rezultatele înregistrate de înotătorii şi înotătoarele australiene pe plan mondial au făcut ca după Jocurile Olimpice de la Melbourne, în care australienii şi-au confirmat valoarea înaltă, privirile specialiştilor din întreaga lume să se îndrepte asupra lor, căutînd ca printr-o analiză profundă să afle „secretul" care stă la baza acestor performanţe.

Astfel, în ultimul timp s-a vorbit foarte mult despre unele particularităţi ale metodelor lor de antrenament cît şi despre anumiţi factori ajutători folosiţi pentru îmbunătăţirea performanţelor. Particularităţile mai importante ar fi : volumul mare al efortului în antrenament ; accentul pe o tehnică cît mai corectă însuşită timpuriu ; folosirea raţională a unei alimentaţii şi a unei odihne corespunzătoare.

Un alt lucru care pentru unii ar părea interesant este acela că australienii s-au afirmat cu hotărîre în nataţia mondială, mai ales în procedeul de înot craul. Explicaţia acestui lucru reiese din faptul că în şcolile australiene se predă mai ales craulul.

In metodica de învăţare a înotului cu copii primează ca element tehnic de învăţare tehnica respiraţiei, un lucru indicat, dacă ne gîndim că din cauza respiraţiei greşite sau din cauza mişcărilor greşite ale capului, apar la rîndul lor o serie de greşeli care se repercutează asupra plutirii, asupra mişcării picioarelor şi braţelor — mulţi antrenori trebuind să facă corectarea unor greşeli mari de tehnică la înotători deja consacraţi pe planul performanţelor naţionale.

Acest lucru se datoreşte tocmai faptului că înotătorul respectiv sau a învăţat să înoate singur, creîndu-şi o deprindere motrică cu anumite greşeli la bază, sau că nu a fost învăţat să înoate corect.

De asemenea, masa mare de înotători pe care o au australienii, constituie un factor esenţial în atingerea marilor performanţe.

Făcînd o analiză a conţinutului antrenamentelor lui John Henricks şi Dawn Fraser, atît ca volum cît şi ca intensitate, vedem că Henricks de exemplu în luna august avea următoarele exerciţii principale de antrenament, în afară de încălzire care era de aproximativ 1000 m : 400 m în alunecare, de 4×200 m în cîte 2'15" ; 2'20" ; 2'25" ; 2'25" cu repaus de 5' între fiecare porţiune ; 400 m picioare ; repaus $\frac{1}{2}$ oră apoi 16×50 m toate între 27"—30" cu un minut repaus între fiecare porţiune, după care lecţia de antrenament se termină cu 400 m înot pentru relaxare.

In septembrie şi octombrie el făcea antrenamente în fiecare zi, executînd — în afară de încălzire — într-o lecţie de antrenament : 400 m în alunecare ; 8×100 m între 59"—1'3" deci cu 85%—95% intensitate, cu 5' repaus între porţiuni ; 400 m picioare (8×50 m în 27", deci cu o intensitate de 95%) cu un minut de repaus între porţiuni ; apoi 16×30 m cu o intensitate de 100%.

In aceste lecţii de antrenament erau cuprinse în afara lucrului de braţe şi picioare exerciţii de bras, spate, întoarcere şi starturi.

In munca de antrenament a înotătorilor australieni pentru procedeul liber, accentul cade în mod deosebit pe rezistenţa în regim de viteză precum şi pe automatizarea lungimilor parcurse.

De menţionat este şi faptul că înotătorii australieni aplică o strictă individualizare în încălzirea pentru concursuri.

Dacă antrenamentele viteziştilor sînt caracterizate de rezistenţă în regim de viteză, distanţele scurte fiind parcurse cu o viteză foarte mare iar distanţele mai lungi fiind

parcurse cu viteză mai mică, la fondişti metoda de bază în antrenamente este tocmai contrarie, ei înotînd distanţele mai lungi cu intensitate de efort mai mare şi distanţele mai reduse cu intensitate mică.

Ne putem cu uşurinţă imagina voinţa şi perseverenţa precum şi timpul care îi sînt necesare unui înotător pentru a face faţă unor antrenamente atît de dure. Numai şi numai repetiţia zilnică a acestor antrenamente extraordinar de „tari" a adus înotătorii australieni pe primul plan în natafia mondială.

Reiese deci cu multă claritate concluzia că numai faptul că australienii se antrenează colosal de mult i-a putut face să domine în înotul mondial.

In sprijinul acestei concluzii vine şi declaraţia făcută de Murray care a spus că tot secretul său constă în antrenamente „tari". „De trei ani", a spus el „eu nu am trăit decît pentru această victorie (dublu campion olimpic). Un plan de antrenament pe termen lung mi-a permis să ating forma maximă în timpul Jocurilor Olimpice". Antrenamentul său a fost preconizat de către Sam Herford, fost campion australian, încă din 1954.

Nu trebuie să neglijăm învăţămintele care le putem trage şi în acelaşi timp asta nu înseamnă că trebuie să le copiem întocmai, printr-o analiză amănunţită, să extragem tot ceea ce avem nevoie şi mai ales tot ceea ce se poate aplica la înotătorii noştri, ţinînd seamă de stadiul de dezvoltare a mişcării de cultură fizică din ţara noastră în general, şi de stadiul de dezvoltare a natafiei romîneşti în special.

Concluziile care le putem trage şi care, credem, pot fi îmbogăţite sînt următoarele:

— Dezvoltarea natafiei trebuie să aibă la bază un larg caracter de masă prin cuprinderea unui număr cît mai mare de elemente tinere bine dotate fizicește şi talentate care să fie dirijate înspre înotul de performanţă precum şi prin punerea unui accent deosebit pe însuşirea corectă a tehnicii de înot în toate procedeele.

— O dezvoltare fizică generală corespunzătoare cu cerinţele actuale ale sportului de performanţă.

— Pregătirea atentă a sportivilor în ceea ce priveşte educaţia pentru a crea sportivi dîrji, cu voinţă, perseverenţi şi hotărîţi. Educarea sportivilor pentru întrebuinţarea cu folos a timpului lor liber în odihnă activă, prin preocupări culturale, prin angrenarea lor într-un sistem organizat de învăţămînt, este o condiţie de bază.

— Pregătirea fizică specială prin volum şi intensitate mare de lucru, care să înceapă de la vîrsta cea mai propice, ţinînd seama de datele statistice ale cercetărilor ştiinţifice.

— Dobîndirea de către antrenori a încrederii neţărmurite a sportivilor pentru ca astfel să-i poată cu uşurinţă conduce şi influenţa şi stimularea dorinţei de a obţine performanţe înalte, ca astfel să poată face faţă şi psihic unor antrenamente cu un volum şi o intensitate crescută.

— Să existe o strînsă colaborare cu medicul de specialitate care prin examinările efectuate asupra înotătorilor, le dă acestora certitudinea obiectivă a stării lor de sănătate şi a potenţialului sportiv în funcţie de reacţiile de adaptare la efortul de intensitate ale organismului. In această ordine de idei, alături de antrenor, medicul poate şi trebuie să devină un puternic factor stimulativ, capabil să influenţeze pozitiv randamentul sportiv.

Concluzia generală sau mai bine zis cheia succesului în obţinerea rezultatelor de mare valoare poate fi exprimată pe scurt în felul următor: educarea permanentă a înotătorilor noştri în spiritul moralei comuniste; o judicioasă pregătire tehnică, fondată pe o perfectă stare de sănătate şi dezvoltare fizică; respectarea riguroasă a principiilor ştiinţifice ale antrenamentului sportiv; depistarea tipului de activitate nervoasă superioară a înotătorului pentru a se putea acţiona în consecinţă; un calendar competiţional intern şi internaţional adecvat şi o pregătire specială precompetiţională.

Organizarea gimnasticii în producție în întreprinderile din Moscova*)

E. I. PASUHINA

Acum doi ani Consiliul Central al Sindicatelor a dat hotărîrea „Cu privire la îmbunătățirea muncii organizațiilor sindicale în domeniul culturii fizice și sportului". Prin această hotărîre s-a trasat ca sarcină comitetelor centrale ale sindicatelor să elaboreze împreună cu ministerele o serie de măsuri privind introducerea gimnasticii în producție în întreprinderi și instituții. In această hotărîre s-a vorbit în primul rînd despre introducerea gimnasticii de dimineață (înainte de lucru) și a pauzelor de cultură fizică în regimul zilei de lucru.

Hotărîrea Consiliului Central al Sindicatelor a constituit începutul unei munci intense avînd ca scop ridicarea productivității muncii și întărirea sănătății celor ce muncesc.

La început organizarea gimnasticii în producție a întîmpinat numeroase dificultăți. In momentul de față, la Moscova există aproape 600 de întreprinderi și instituții în care se desfășoară gimnastica de producție, angrenînd pînă la 400.000 de oameni ai muncii. Cu toate acestea gimnastica în producție nu a pătruns pretutindeni.

In vederea unei răspîndiri cît mai largi a gimnasticii în producție este necesar să se generalizeze experiența acumulată, pentru a fi extinsă în toate întreprinderile și instituțiile Capitalei.

O atenție deosebită merită organizarea gimnasticii de producție într-o serie de întreprinderi din Moscova ca G.P.Z.—1, M.Z.M.A., Uzina „Gotovalnia", tipografia nr. 1 Jdanov, Uzina de ceasornice nr. 1 Moscova, Uzina nr. 9 a industriei de confecții etc.

De pildă, la Uzina nr. 9 a industriei de confecții din Moscova (director tov. Jarov) a fost dată o decizie care obligă pe conducătorii secțiilor și atelierelor să introducă gimnastica în producție. Intreaga muncă s-a efectuat în general în trei direcții: organizatorică, metodică și medico-sanitară. In primul rînd a fost necesar să se stabilească sectoarele de producție în care putea fi practicată gimnastica. Aceste sectoare au fost prevăzute cu instalații de radio. De asemenea s-a procedat la verificarea și îmbunătățirea ventilației secțiilor precum și la lămurirea activului secțiilor asupra rolului gimnasticii în întărirea sănătății și ridicarea productivității muncii. Peste 60 din cei mai buni sportivi au urmat un curs pentru organizarea și desfășurarea gimnasticii. Personalul medical a dus o muncă de lămurire legată de îmbunătățirea condițiilor sanitaro-igienice pentru practicarea gimnasticii.

După terminarea muncii preliminare, în uzină a fost introdusă pauza de cultură fizică, care se desfășoară timp de 5 minute, cu o oră și jumătate înainte de terminarea zilei de lucru. Complexele de exerciții, selecționate în funcție de profesiile muncitorilor, se schimbă o dată la două săptămîni. Pauza de cultură fizică se desfășoară concomitent în toate secțiile, prin radio. Activul voluntar urmărește executarea corectă a exercițiilor din complexe și starea sanitară a secțiilor.

In vederea asigurării unui control calificat al pauzei de cultură fizică și pentru acordarea unui ajutor concret activului voluntar, în uzină a fost creat un consiliu metodic pentru gimnastica în producție, condus de inginerul-șef V. V. Hvostov. Din acest consiliu fac parte șefii secțiilor, medicul policlinicii uzinei, metodistul gimnasticii de producție și reprezentanții organizațiilor de partid, sindicală și de Comsomol. In cadrul ședințelor sale

*) Extras din articolul apărut în revista „Teoria i praktika fiziceskoi kulturî", nr. 6/1958.

consiliul metodic discută problemele organizatorice şi metodice, face bilanţul muncii lunare, evidenţiază cea mai bună secţie în munca pentru desfăşurarea pauzei de cultură fizică. In cadrul efectuării bilanţului se menţionează secţiile cele mai bune precum şi cei mai buni activişti sportivi.

La început unii muncitori s-au îndoit de necesitatea pauzei de cultură fizică afirmînd că în procesul de lucru ei se deplasează mult consumînd o mare cantitate de energie. Unii au considerat că întreruperea lucrului în întreprindere, pentru 5 minute, va avea repercusiuni asupra îndeplinirii planului de producţie. Totuşi exemplele concrete au arătat că productivitatea muncii nu se micşorează ci dimpotrivă se măreşte.

Potrivit datelor punctului sanitar din uzină, faţă de anul 1956, în anul 1957 numărul bolilor a scăzut cu peste 7%. In momentul de faţă la pauza de cultură fizică participă aproape 90% din totalul salariaţilor. De asemenea s-a îmbunătăţit şi munca de cultură fizică de masă.

La tipografia nr. 1 Jdanov s-a desfăşurat o muncă intensă pentru organizarea gimnasticii în producţie. In această tipografie pauza de cultură fizică a fost introdusă în toate secţiile şi atelierele. Membrii consiliului metodic al tipografiei împreună cu colaboratorii de la Institutul Central de cercetări ştiinţifice pentru cultură fizică au studiat multă vreme influenţa exerciţiilor de gimnastică asupra productivităţii muncii şi a întăririi sănătăţii celor ce muncesc.

Rezultatele cercetărilor dovedesc că în urma practicării sistematice a gimnasticii în producţie productivitatea muncii se măreşte. Astfel la legătorie, în cazul celor 12 muncitori urmăriţi în cursul lunii ianuarie 1957 (în cadrul zilei de lucru de 8 ore), procentul mediu de îndeplinire a planului înainte de introducerea gimnasticii în producţie a fost de 130,3. In ianuarie 1958, după introducerea pauzei de cultură fizică (în cadrul zilei de lucru de 7 ore) şi al aceluiaşi volum de lucru, productivitatea muncii a crescut cu 2%. Foarte interesant este şi următorul fapt: începînd din ianuarie 1958, îndeplinirea planurilor de producţie ale muncitorilor a crescut în medie de la 103 la 127%. Aproximativ aceeaşi situaţie este şi la celelalte secţii.

In luna aprilie 1958 Comitetul orăşenesc din Moscova a organizat o conferinţă ştiinţifico-metodică specială. Au fost discutate următoarele referate: „Experienţa aplicării gimnasticii în producţie în sistemul de măsuri privind raţionalizarea regimului de muncă şi odihnă", „Determinarea eficacităţii gimnasticii în producţie", „Despre formele şi metodele de desfăşurare a gimnasticii în producţie", „Metodele fiziologice de cercetare a omului în condiţiile producţiei", „Controlul medical asupra celor care practică gimnastica în producţie".

Metodistul uzinei „Kalibr", tov. Selihov, a vorbit amănunţit despre felul în care s-a efectuat pregătirea instructorilor voluntari în întreprinderi. In rîndurile instructorilor voluntari au fost incluşi militari demobilizaţi din Armata Sovietică şi muncitori care practicaseră în trecut sportul. Cu ajutorul administraţiei, tovarăşii astfel detaşaţi au urmat o pregătire metodică corespunzătoare, după care instructorii voluntari au fost gata să acorde ajutor în desfăşurarea măsurilor proiectate. Această muncă intensă şi îndelungată a dat în cele din urmă rezultate pozitive.

Medicul Hortus de la secţia sanitară a raionului Frunze a arătat că întreaga literatură cu privire la gimnastica de producţie se adresează în general uzinelor şi fabricilor mari. Din păcate, nu există literatură care să ajute la introducerea gimnasticii în producţie în întreprinderile mici, lipsite de posibilitatea de a avea metodişti salariaţi. Deocamdată nu au fost elaborate problemele desfăşurării gimnasticii în producţie în fabricile textile, unde oprirea războaielor duce la ruperea firelor. Aici gimnastica în producţie se efectuează, fără oprirea războaielor în timpul lucrului. In secţiile foarte zgomotoase efectuarea gimnasticii în colectiv este de asemenea imposibilă. Toate aceste probleme precum şi multe altele necesită o rezolvare imediată.

La conferinţa ştiinţifico-metodică din Moscova au participat şi au luat cuvîntul şi reprezentanţi din alte oraşe. Tov. Boldîrev, metodist la Uzina de aparate de măsurători electrice din Krasnodar a împărtăşit din experienţa muncii sale. El a arătat că înainte de a se introduce gimnastica în producţie au fost studiate condiţiile sanitaro-igienice ale secţiilor, particularităţile profesionale ale muncitorilor. La Uzina din Krasnodar majoritatea muncitorilor lucrează după sistemul în bandă. Muncitorii principa-

lelor profesiuni au fost împărțiți în două grupe — cei care lucrează șezînd și cei care lucrează stînd. Complexul de exerciții din grupa a doua se deosebește de prima prin executarea diferitelor exerciții cu caracter de relaxare.

Propaganda gimnasticii în producție în uzină se efectuează prin forțe proprii. Au fost tipărite afișe cu complexe de exerciții; într-unul din aceste afișe s-a vorbit despre importanța gimnasticii.

In încheiere tov. Boldîrev a vorbit despre observațiile medicale asupra celor care practică gimnastica și despre măsurile privind întărirea sănătății: deplasările în colectiv ale muncitorilor și funcționarilor în afara orașului, pentru plimbări, pescuit, vînătoare etc.

In martie 1958 Comitetul pentru cultură fizică și sport din Moscova a făcut un bilanț parțial al organizării gimnasticii în producție. In decizia dată, pe lîngă rezultatele pozitive, Comitetul a menționat lipsurile existente și a arătat consiliilor colectivelor sportive, asociațiilor sportive și comitetelor raionale pentru cultură fizică că gimnastica de producție este o importantă măsură de stat care are ca scop ridicarea productivității și întărirea sănătății celor ce muncesc.

Munca efectuată timp de doi ani pentru introducerea gimnasticii în producție dovedește că muncitorii o practică cu multă plăcere. Conducătorii întreprinderilor și instituțiilor în care se desfășoară gimnastica în producție s-au convins de importanța ei deosebită.

Organizațiile sportive din Moscova au toate condițiile necesare pentru a îmbunătăți gimnastica în producție și pentru a o introduce în cel mai scurt timp în majoritatea întreprinderilor și instituțiilor din Moscova. Răspîndirea pe scară largă a gimnasticii în producție este unul din factorii importanți care contribuie la întărirea sănătății, prelungirea vieții omului, ridicarea productivității muncii.

Taberele sportive școlare—un nou mijloc de pregătire sportivă a școlarilor

În învățămîntul de toate gradele, educația fizică și sportul reprezintă o parte integrantă a planurilor de învățămînt și contribuie alături de celelalte obiecte de învățămînt, la pregătirea multilaterală a elevilor.

Activitatea care se desfășoară în cadrul orelor de clasă, în orele de cerc și de colectiv sportiv, precum și în timpul competițiilor școlare, asigură elevilor un anumit grad de pregătire fizică generală, iar cei cu aptitudini ajung chiar cu o pregătire sportivă în diferite ramuri ale acestei discipline.

Pentru ca celor mai buni elevi la învățătură și la activitatea sportivă să li se poată asigura o pregătire sportivă superioară și o continuitate în această activitate, Ministerul Invățămîntului și Culturii, prin Direcția educației tineretului școlar, a luat în acest an inițiativa de a organiza în diferite localități din țară tabere sportive școlare. Această inițiativă reprezintă o dovadă în plus a sprijinului pe care astăzi statul nostru îl acordă pregătirii multilaterale a tineretului studios, precum și a importanței ce se acordă azi educației fizice în școli.

Taberele organizate de Ministerul Invățămîntului și Culturii pentru elevii care practică diferite ramuri de sport, au avut ca scop ridicarea măiestriei sportive a acestora, educarea lor în spiritul moralei comuniste, recreerea după un an de muncă precum și cunoașterea frumuseților patriei noastre.

In perioada 1—20 iulie au fost organizate concomitent patru tabere sportive școlare. Astfel, în tabăra organizată în frumosul complex sportiv al Ministerului Invățămîntului și Culturii de la Toplița au participat 100 de elevi și profesori de la școlile medii cu program special de educație fizică din București, Orașul Stalin și Timișoara, precum și 100 de elevi (50 de băieți și 50 de fete) care practică baschetul.

Tot în această perioadă, la Cîmpulung Muscel, a fost organizată o tabără pentru 100 de elevi care practică gimnastica, iar la Orașul Stalin o tabără pentru 100 de elevi care practică atletismul.

In perioada 21 iulie—9 august a fost organizată o tabără la Toplița, care a reunit 240 de elevi și eleve, dintre care 100 s-au perfecționat în înot, iar 140 și-au ridicat măiestria sportivă la volei.

Tot la Toplița, în perioada 10 august—30 august a fost organizată o tabără sportivă care a cuprins 140 de elevi și eleve care practică jocul de handbal și 60 de atleți și atlete.

In total deci, anul acesta, peste 800 de elevi și eleve și-au petrecut o parte din vacanța de vară în taberele organizate de Ministerul Invățămîntului și Culturii, unde paralel cu o binemeritată odihnă după un an de muncă susținută și-au continuat și pregătirea pentru ridicarea măiestriei sportive în diferite ramuri de sport.

Datorită faptului că în aceste tabere spre deosebire de taberele de odihnă, accentul s-a pus pe pregătirea sportivă a elevilor, alcătuirea programului general și defalcarea lui pe zile a necesitat din partea conducerii taberelor multă pricepere. Imbinarea muncii de antrenament, care se ridica uneori pînă la patru ore pe zi, cu munca educativă, cultural-artistică și timpul necesar pentru odihnă a fost principiul de bază în alcătuirea programului. Entuziasmul elevilor, dorința lor de lucru precum și măiestria pedagogică a profesorilor a contribuit la obținerea unor rezultate valoroase. Spre exemplu în tabăra de baschet într-una din zile programul a cuprins: 7—7,30 înviorare (accent pe pregătirea fizică generală), 9—11 antrenament echipele de fete și informare politică pentru echipele de băieți. De la 11—13 antrenament echipele de băieți și informare politică pentru echipele de fete. De la 13—14 obișnuita baie la bazin. De la 15—17 odihnă obligatorie. De la 17—19 meciuri între echipe. Seara foc de tabără pentru toți elevii.

Problema selecționării elevilor pentru tabere a fost realizată cu mult simț de răspundere de către cei însărcinați cu aceasta, astfel încît în toate taberele, datorită nivelului bun de pregătire cu care au venit elevii, s-a putut lucra destul de unitar și s-a putut alcătui un program în vederea perfecționării sportive.

Elevii au fost selecționați în general după următoarele criterii:

— rezultatele pe care le-au obținut în cadrul campionatelor republicane școlare pînă în faza finală;

— rezultatele pe care le-au obținut în diferite concursuri organizate fie pe plan local, fie pe plan central în afara campionatelor republicane școlare (de exemplu : Cupa de baschet a școlilor sportive de elevi, Cupa ziarului „Sportul Popular" la handbal etc.) ;

— rezultatele obținute la învățătură;

— după calitățile specifice unei ramuri de sport ;

— aprecierile profesorilor de educație fizică din țară.

Au fost selecționați în special elevii care urmează cursurile școlilor sportive de elevi sau care fac parte din secțiile cluburilor sportive școlare.

Repartizarea elevilor în grupe pentru desfășurarea activității din cadrul taberelor s-a făcut în urma unui concurs care a avut loc la începutul taberei și pe baza căruia s-a apreciat valoarea inițială a fiecărui elev. Aceasta a constituit și un etalon de verificare a progresului înregistrat la sfîrșitul taberei.

La jocurile sportive elevii au fost împărțiți în echipe echilibrate ca valoare care să permită mai tîrziu desfășurarea unor întreceri pe echipe; la gimnastică elevii au fost repartizați pe grupe, iar la natație și atletism pe specialități (alergători de viteză, săritori, înotători în stil liber, brasiști etc.).

In general de fiecare grupă a răspuns un profesor, în preocupările căruia au intrat atît pregătirea tehnică și tactică educativă cît și acțiunile cultural-artistice și de folos obștesc, toate acestea fiind încadrate în programul general al taberei.

Deoarece în toate taberele s-a pus accentul pe perfecționarea deprinderilor motrice specifice unei ramuri de sport, ca metodă s-a folosit activitatea pe cicluri de antrenament, completată cu concursuri de verificare a cunoștințelor însușite. Ciclurile au diferit ca durată și ca intensitate în funcție de specificul fiecărei ramuri de sport, precum și de nivelul general de pregătire al elevilor. Astfel, la gimnastică s-a lucrat pe cicluri în care două zile se făcea antrenament, iar a treia era rezervată pentru odihnă. La baschet s-a lucrat pe cicluri care prevedeau unul sau două antrenamente pe zi. Atunci cînd se făceau două antrenamente pe zi, intensitatea unuia dintre ele era mai scăzută. Acest lucru a fost valabil pentru volei și handbal. De obicei ciclurile se încheiau cu verificarea cunoștințelor (meciuri, concursuri).

In cadrul ciclurilor de antrenament au fost folosite cu rezultate bune sporturile ajutătoare. Astfel pentru însușirea probelor din atletism s-au practicat ca sporturi ajutătoare jocurile sportive, iar pentru gimnastică voleiul, baschetul și atletismul. Practicarea sporturilor ajutătoare s-a dovedit a fi de un real folos pentru întregirea pregătirii în special a gimnaștilor. Rezultatele obținute confirmă aceasta, iar profesorii de educație fizică care pregătesc în școli echipe de gimnaști trebuie să aplice cu mai mult curaj această metodă.

Condițiile materiale în care s-a desfășurat activitatea de pregătire au fost la înălțimea interesului pe care l-au manifestat elevii pentru aceste tabere. In special complexul sportiv de la Toplița care pe lîngă bazinul cu apă termală mai posedă în apropiere patru terenuri pentru baschet, volei și handbal redus, a oferit condiții superioare de lucru.

Paralel cu activitatea de pregătire sportivă în aceste tabere s-au mai desfășurat și alte activități.

Activitatea educativă pe care au desfășurat-o profesorii de educație fizică și profesorii de alte specialități cu elevii, a contribuit în mare măsură la reușita taberelor. Munca de folos obștesc pentru înfrumusețarea taberelor sau pentru executarea unor lucrări administrative, autodeservirea elevilor la masă și în dormitoare, informările politice despre problemele interne și internaționale, rularea filmelor artistice documentare vizionate în grup sau individual, reuniuni tovărășești precedate de recenzii, focurile de tabără care au cuprins în program cîntece, poezii și povestiri sau frumoasele concursuri cu teme sportive („Cu Iolanda Balaș peste ștachetă", „Cine știe baschet cîștigă" etc.) au imprimat vieții de tabără un caracter plăcut și plin de învățăminte.

Excursiile au constituit de asemenea o preocupare centrală a conducerii taberelor, ele reprezentînd un minunat prilej de închegare a colectivului și de cunoaștere a frumuseților patriei. S-au făcut excursii la Borsec, Lacul Roșu, Cheile Bicazului, Bicaz, Poiana Stalin, Postăvar, Peștera Dîmbovicioara, Muntele Mateiaș, precum și în împrejurimile localității în care s-a desfășurat tabăra.

Intrecerile sportive între grupe, între echipe, sau cu echipe invitate din apropierea taberelor au contribuit la completarea pregătirii sportive şi la întregirea caracterului hotărît şi ferm al elevilor. Intrecerile au îmbrăcat diferite forme de organizare care să permită angrenarea tuturor elevilor în competiţie. De exemplu la baschet dintr-o echipă (grupă de lucru) formată iniţial din 10—12 elevi s-au alcătuit 2 echipe: echipa A care cuprindea primii şapte jucători de sus în jos în ordinea valorii şi echipa B care cuprindea ultimii şapte jucători de jos în sus în ordinea valorii. In felul acesta s-au desfăşurat două competiţii paralele: una pentru echipele A şi una pentru echipele B. Clasamentul s-a alcătuit însă prin totalizarea punctelor obţinute de cele două echipe A şi B din cadrul fiecărei grupe de lucru. Datorită acestui sistem, absolut toţi elevii au contribuit la victoria grupei din care făceau parte.

Motorul acestei activităţi instructiv-educative cu elevii l-au constituit colectivele de profesori de educaţie fizică, care în ciuda faptului că se găseau după un an de activitate şcolară au depus eforturi demne de remarcat pentru desfăşurarea activităţii din tabere.

Colectivele de profesori conduse de Lepedeanu N., Tibacu Victor, Kummer Arno, Iovănescu Cornel, Mătuşa Gheorghe, Bujor Ştefan, au dovedit calităţi deosebite de educare a unui tineret sănătos şi bine pregătit pentru viaţă.

De asemenea trebuie menţionat sprijinul deosebit ce l-au primit taberele din partea organelor locale, care s-au preocupat de bunul mers al lor şi de asigurarea celor mai bune condiţii.

Organizarea acestor tabere constituie un început lăudabil care va trebui continuat, deoarece a reprezentat un aport însemnat la educarea tineretului nostru studios şi o contribuţie de seamă la pregătirea cadrelor de rezervă necesare mişcării noastre de cultură fizică şi sport.

Prof. AL. MOGOŞ

Note - Ştiri - Comentarii

Luarea în consideraţie a însuşirilor individuale ale sportivului şi folosirea datelor obţinute în practica sportivă, au o mare însemnătate pentru munca antrenorului. Articolul „Particularităţile individuale ale sportivului şi antrenamentul", din „Teoria i praktika fiziceskoi kulturî" nr. 6/1958, semnat de Z. S. Biriukova, candidat în ştiinţe biologice şi G. M. Morozov, candidat în ştiinţe pedagogice, tratează tocmai această problemă.

Este cunoscut faptul că în fiziologia sportivă sovietică, prin studierea organismului sportivului, s-au stabilit însuşirile individuale ale acestuia, avînd la bază starea funcţională a sistemului nervos şi particularităţile fiziologice. I. P. Pavlov, în studiul despre activitatea nervoasă superioară, a determinat clasificarea tipurilor respective. La baza acestei clasificări au stat însuşirile sistemului nervos — forţă, mobilitate şi echilibru. Aceste însuşiri nu sînt numai înnăscute, ci ele se schimbă în procesul vieţii. In continuare, autorul arată că savanţii sovietici îşi îndreaptă cercetările lor către relevarea însuşirilor individuale ale sistemului nervos, în opoziţie cu cercetările savanţilor din ţările capitaliste care sînt îndreptate în mod unilateral spre relevarea însuşirilor individuale în construcţia corpului, adică constituţia sportivului.

Prin cunoştinţele de anatomie pe care le cere practicanţilor, prin dezvoltarea fizică şi prin menţinerea îndelungată a unui anumit grad de antrenament al marilor funcţiuni ale organismului, sistemul tradiţional milenar de exerciţii fizice „Wu-shu" reprezintă un factor de seamă în creşterea tineretului Chinei populare.

In ciuda celor 77 de ani ai săi, pe care numai părul alb îi trădează, Wang-Tzu-ping este cel mai de seamă exponent al acestui sistem, a cărui practicare a început-o la vîrsta de 6 ani şi o continuă şi în prezent. Demn de amintit este faptul că datorită bunei dezvoltări fizice pe care a realizat-o astfel, Wang-Tzu-ping a repurtat o serie de succese în întîlnirile susţinute cu renumiţi luptători străini (japonezul Sato, americanul Sullivan etc.). De altfel, el nu se mulţumeşte cu simpla practicare a acestui sistem, ci contribuie şi la popularizarea lui şi — în special —

Wang-Tzu-ping şi fiica sa, Wang-Chu-jung, asistentă la Institutul de Cultură Fizică din Şanhai executînd un exerciţiu din sistemul Wu-shu.

la formarea cadrelor de specialişti, printre care la loc de frunte se numără şi membrii familiei lui.

Printre accidentele frecvente care se produc în cursul învăţării sau practicării săriturilor în apă se numără şi cele care lezează coloana vertebrală. Acest lucru se datoreşte în mare parte unei greşite poziţii a corpului în momentul intrării în apă (spatele în extensie, capul pe spate). Metodica eficace a predării — în vederea evitării accidentelor şi totodată pentru formarea unor deprinderi corecte în domeniul săriturilor în apă, constituie tema unui interesant articol apărut în revista elveţiană „Schweizerische Turzeitung" din 22 iunie 1958. Spicuim cîteva din cele mai importante indicaţii:

In primul rînd se recomandă folosirea a cît mai numeroase exerciţii pregătitoare avînd drept scop obişnuirea executantului cu menţinerea permanentă a unei ţinute corecte, a unei rigidităţi chiar. Este vorba de executarea unor sărituri gradate din punct de vedere al înălţimii de la care se sare: întîi din apă, de lîngă scară, prin efectuarea unei avîntări continuate cu o alunecare prin apă cu corpul bine întins şi încordat, apoi de pe scara de la marginea bazinului, din ce în ce mai de sus şi — în sfîrşit — de pe marginea bazinului. La aceste sărituri gradarea se va face prin modificarea poziţiei iniţiale: din poziţia în genunchi cu braţele întinse deasupra capului şi bărbia în piept, cu sprijinul antrenorului care stă în apă, apoi din poziţia stînd cu corpul aplecat înainte şi din stînd în cumpănă alternativ pe cîte un picior.

Foarte important este ca executantul să păstreze permanent picioarele întinse, încordate, braţele întinse deasupra capului, bărbia în piept şi abdomenul retras.

Avînd în vedere experienţa şi tradiţia specialiştilor elveţieni în acest domeniu, recomandăm celor direct interesaţi acordarea unei atenţii deosebite indicaţiilor amintite.

Dince în ce mai multe glasuri se ridică împotriva boxului profesionist. Acest lucru nici nu este de mirare: numărul crescînd de accidente soldate cu numeroase cazuri mortale sau cu infirmităţi grave, ireversibile chiar (orbire, encefalită postraumatică), amploarea scandalurilor de ordin financiar şi sportiv — consecinţe directe ale setei de cîştig prin orice mijloace pe care o manifestă cei ce se ocupă cu impresariatul reuniunilor sau manageratul boxerilor (teoretic, este interzisă practicarea acestor două profesii simultan) — fac ca boxul profesionist să fie considerat adeseori drept o adevărată plagă socială.

După scandalul din S.U.A. unde s-a anchetat activitatea faimosului Jim Norris şi s-au luat unele măsuri de evitare a incorectitudinii rezultatelor, un alt caz, de astădată în Franţa, vine să ilustreze afirmaţiile noastre. Este vorba de procesul pe care l-a intentat Theo Nollet — (fost) boxer profesionist originar din Martinica, de unde a venit în Franţa ademenit de mirajul gloriei sportive şi al cîştigurilor fabuloase — impresarilor şi managerului său în urma pierderii vederii.

In numărul 1/1958 al revistei franceze „Sport & Vie", Roger Frankeur se ocupă de acest caz care a zguduit lumea boxului, transformîndu-se dintr-un caz izolat al boxerilor profesionişti, cărora o legislaţie defectuoasă, călăuzită de „legea celui mai tare", nu le prevede drepturile legitime (asistenţă socială, asigurare cuvenită de pe urma invalidităţii cauzate de practicarea tristei lor meserii).

Autorul tratează şi despre evoluţia boxului profesionist, care — după cum reiese din articol — nu mai are caracterul iniţial de sport, dezvăluind cîteva din laturile întunecoase ale sălbaticelor spectacole pe care le constituie reuniunile profesioniste de box.

Cunoscutul cercetător sovietic B. Z. Tavartkiladze, de la Institutul gruzin de cercetări ştiinţifice în domeniul culturii fizice, semnează în nr. 2/1958 al revistei „Teoria i praktika fiziceskoi kulturî" un articol despre „Procesele vestigiale ale activităţii musculare cu intensitate maximă". In prima parte a articolului, cercetînd bibliografia existentă, el face o analiză a proceselor vestigiale, arătînd că actualmente problema centrală a antrenamentului este corelaţia dintre lucru şi odihnă. După cum arată el, există două tipuri de procese vestigiale. Primul tip este acela în care efortul este întrerupt la apariţia oboselii şi este caracterizat prin existenţa a trei faze de modificare a capacităţii de muncă: scăzută, ridicată şi normală (revenire la capacitatea iniţială). Cel de al doilea tip este cel la care efortul se întrerupe la începutul epuizării şi este caracterizat prin existenţa a două faze de modificare a capacităţii de muncă: ridicată şi revenire la normal. Acest al doilea tip de procese stă la baza fenomenului de încălzire.

In continuare autorul arată că după un efort cu intensitate maximă, sau prin folosirea repetărilor pe distanţe scurte cu intensitate maximă, este foarte important a se şti care este perioada de timp optimă dintre repetări. Autorul, făcînd cercetări atît în laborator cît şi pe teren, a ajuns la concluzia că în antrenamentul sprinterilor pentru dezvoltarea vitezei prin repetarea distanţelor de 60 şi 80 m, timpul de odihnă dintre repetări trebuie să fie de 5—8 minute.

Congrese şi conferinţe ale organizaţiilor sportive internaţionale în anul 1958

În anii cu soţ dintre Jocurile Olimpice, organizaţiile sportive internaţionale desfăşoară de obicei o activitate deosebit de intensă. Această activitate se manifestă şi prin organizarea unor congrese sau conferinţe menite să transpună în hotărîri experienţa căpătată în cadrul relaţiilor internaţionale existente în sportul respectiv, pe timp de 4 ani. Pe de altă parte sînt supuse discuţiei pregătirile necesare în vederea viitoarelor Jocuri Olimpice şi de multe ori se aleg noi conduceri ale organizaţiilor sportive internaţionale.

Cele de mai sus sînt în întregime valabile pentru anul 1958, deosebit de bogat în congrese şi conferinţe de acest fel. Din cele 30 de federaţii sau uniuni sportive internaţionale la care federaţiile sportive romîneşti sînt afiliate, mai toate şi-au fixat congresul sau organizează măcar o conferinţă a conducerii federaţiei în cursul acestui an. Delegaţii

organizaţiilor sportive corespunzătoare din ţara noastră au participat sau urmează să participe la congresele importante ale acestor organizaţii, contribuind la aceste reuniuni cu experienţa internaţională a sportului nostru, ridicînd probleme şi aducînd puncte de vedere valabile şi bine studiate în discuţia forurilor internaţionale. Toate aceste manifestări vin să întărească prestigiul internaţional al sportului nostru şi contribuie la dezvoltarea relaţiilor internaţionale, în cadrul sportului respectiv.

In cele ce urmează vom informa cititorii asupra lucrărilor congreselor şi conferinţelor mai importante ale organizaţiilor sportive internaţionale, care s-au desfăşurat în prima parte a acestui an.

Conducerea Federaţiei internaţionale de volei s-a întrunit în februarie a.c. la Monaco, avînd o ordine de zi foarte încărcată care cuprindea nu numai analiza marilor competiţii internaţionale din trecutul apropiat dar şi punerea la punct a organizării unor competiţii internaţionale importante pentru anii 1959—1960. Astfel s-a discutat organizarea jocurilor panamericane la Chicago — S.U.A. în 1959, a campionatelor Asiei în R.P. Chineză sau Japonia tot în 1959 şi a campionatelor mondiale la Rio de Janeiro — Brazilia în octombrie 1960.

S-a hotărît că în cazul în care pe programul Jocurilor Olimpice de la Roma din 1960 figurează voleiul masculin, Federaţia braziliană să nu organizeze decît campionate feminine. S-a acceptat ideea creării unei cupe europene a echipelor campioane, problema urmînd să fie studiată de o comisie specială. Conferinţa a luat act de dorinţa federaţiei poloneze de volei de a organiza fie campionatele Europei în 1962, fie campionatele mondiale în 1964. Conducerea federaţiei internaţionale, urmează să hotărască şi asupra cererii federaţiei braziliene de a organiza în 1960 Congresul federaţiei internaţionale concomitent cu campionatele mondiale.

S-a aprobat organizarea la Paris, în septembrie 1959, a unei Cupe a 3 continente cu participarea a 8 echipe naţionale. S-a hotărît ca aceste echipe să fie: 1 din America de Nord; 1 din America de Sud; 1 din Asia; 4 din Europa şi 1 din Franţa, ca ţară organizatoare.

S-a alcătuit şi comisia de arbitraj care va conduce arbitrajul la campionatele europene de la Praga. Această comisie a desemnat pe următorii arbitri pentru conducerea jocurilor: Menel (R.P. Polonă), Sotir (R.P.R.), Slavina (R.P.F. Iugoslavia), Ormai (R.P.U.), Constantinov (R.P. Bulgară), Cinilin (U.R.S.S.), Guamet (Franţa) şi Toniolo (Italia).

★

Congresul anual al Uniunii cicliste internaţionale a avut loc în cursul lunii mai a.c. la Paris. La acest congres au participat reprezentanţii a 23 de federaţii afiliate. Congresul s-a deschis cu comemorarea fostului preşedinte al U.C.I. francezul Achille Joinard în locul căruia a fost ales italianul Adriano Rodoni, primul preşedinte din istoria U.C.I. care are altă origine decît franceză. Congresul a aprobat raportul federaţiei franceze cu privire la condiţiile de organizare a campionatelor mondiale ce urmează să se desfăşoare în luna septembrie în Franţa. Apoi a hotărît atribuirea organizării campionatelor mondiale în felul următor: Ciclocros — 1959 federaţiei elveţiene, şosea şi pistă — 1959 federaţiei olandeze, iar ciclobal şi ciclism artistic federaţiei din R.F. Germană. S-a luat act de cererea unor ţări care solicită organizarea campionatelor mondiale din anii 1960 şi 1961 printre care remarcăm: Polonia, Ungaria, cele două Germanii, Elveţia, Australia şi Spania.

S-a decis studierea introducerii cronometrajului electric la campionatele mondiale următoare. De asemenea nu s-a acceptat afilierea Federaţiei de ciclism a S.U.A. pînă ce aceasta nu va achita datoriile sale contractate faţă de o serie de cicliști europeni, deşi această federaţie îndeplineşte condiţiile necesare afilierii. S-a decis ca în septembrie a.c. să aibă loc congresul următor, concomitent cu desfăşurarea campionatelor mondiale pe anul 1958.

★

Tot în cursul lunii mai a acestui an şi tot la Paris s-a desfăşurat Congresul Federaţiei internaţionale de scrimă. Congresul a început cu rapoarte asupra competiţiilor internaţionale desfăşurate în perioada ce a trecut de la congresul precedent. Cu această ocazie Federaţia romînă de scrimă a fost călduros felicitată pentru organizarea impecabilă şi pentru deosebita ospitalitate manifestată faţă de participanţii la Criteriul mondial de scrimă pentru

tineret care s-a desfăşurat în luna aprilie a.c. la Bucureşti. Congresul a aprobat ca Federaţia romînă de scrimă să dispună în congres, de acum înainte, de 2 voturi în loc de unul singur. Prin acest act ţara noastră a fost recunoscută în rîndul ţărilor cu scrimă dezvoltată, poziţie la care ne dădeau dreptul performanţele scrimerilor noştri, masele de practicanţi şi înaltul nivel de organizare al acestui sport în ţara noastră.

S-a hotărît, sub formă de experiment, ca finalele concursurilor oficiale ale F.I.E. să cuprindă un minimum de 6 trăgători, iar finalele campionatelor mondiale şi olimpice un minimum de 8 trăgători. De asemenea s-a hotărît reducerea duratei unui asalt, la 6 minute pentru bărbaţi şi la 5 minute pentru femei.

Campionatele mondiale de scrimă din 1959 s-a hotărît să fie organizate în Ungaria, Criteriul Mondial al tineretului din anul viitor în Franţa, iar congresul următor al F.I.E. în aprilie 1959 la Paris.

★

Comitetul Internaţional Olimpic şi-a ţinut de astă dată congresul anual la Tokio, concomitent cu desfăşurarea Jocurilor asiatice din luna mai. La acest congres s-a înregistrat cea mai restrînsă participare a membrilor din toată perioada de după cel de al doilea război mondial. Din cei 68 de membri ai C.I.O. proveniţi din 49 de ţări, la acest congres au fost prezenţi doar 31 de membri din 24 de ţări. Faţă de 95 de ţări afiliate la C.I.O., a fost o participare extrem de redusă, care nu a permis luarea în discuţie a unor probleme a căror rezolvare ar fi cerut prezenţa majorităţii membrilor. Cauza absenţei majorităţii delegaţilor se poate explica în parte prin depărtarea locului congresului şi prin interesul scăzut al unora dintre membri, dintre care destul de mulţi nici nu au legături mai strînse cu mişcarea sportivă din ţara lor. Iată acum şi unele din hotărîrile mai importante ale acestui congres.

S-a revenit asupra hotărîrii congresului C.I.O. de la Sofia prin care s-au înlăturat de pe programul Jocurilor Olimpice toate concursurile pe echipe care se fac prin adiţionarea punctelor obţinute de concurenţi în probele individuale, concursuri calificate de unii membri ai C.I.O. ca „artificiale". S-a hotărît deci ca la Roma să se organizeze totuşi şi concursuri pe echipe la pentatlon modern, gimnastică şi călărie însă cu o deosebire faţă de jocurile din trecut: nu se vor da medalii decît echipelor premiate, membrii echipelor neprimind decît diplome. S-a stabilit ca la probele de gimnastică să participe 5 concurenţi dintre care 4 să conteze în clasamentul pe echipe.

S-au făcut recomandări federaţiilor internaţionale de atletism şi natatie să studieze posibilitatea reducerii numărului de concurenţi (pînă în prezent erau admişi 3) admişi pentru o probă din fiecare ţară participantă. S-a discutat posibilitatea admiterii unui singur concurent din fiecare ţară pentru o probă, cu permisiunea ca totuşi acei concurenţi care îndeplinesc anumite norme să poată participa şi peste această limită. S-a propus ca norma să fie stabilită la nivelul celei de a 6-a performanţe obţinute la Jocurile Olimpice de la Melbourne. Nu este vorba de performanţa atletului sau înotătorului clasat pe locul 6 în finală, ci de a 6-a performanţă stabilită în tot concursul, inclusiv seriile, semifinalele etc. La viitorul congres al C.I.O. federaţiile internaţionale respective vor trebui să vină cu propuneri concrete în acest sens.

S-a hotărît ca sportivii R.P.D. Coreene să fie admişi la Jocurile Olimpice cu condiţia ca să formeze o echipă comună cu sportivii Coreei de Sud. S-a atribuit „Cupa Bonacossa" cu care se răsplătesc periodic meritele unui comitet olimpic naţional, comitetelor olimpice din R. D. Germană şi R. F. Germană în comun, pentru faptul de a fi participat cu o singură echipă unită la Jocurile Olimpice de la Melbourne.

S-a hotărît să nu se organizeze nici în viitor concursuri olimpice de artă.

S-a respins propunerea membrului sovietic al C.I.O. de a organiza în cadrul Jocurilor Olimpice probe feminine la toate sporturile practicate de femei. Această propunere susţinută şi de o serie de membri ai C.I.O. din ţările occidentale nu a fost admisă din cauza spiritului care a domnit în congres de a reduce pe cît posibil numărul participanţilor la Jocurile Olimpice. Fără îndoială că această propunere, care reprezintă o concepţie progresistă, se va impune pînă la urmă în organizarea Jocurilor Olimpice chiar dacă pentru moment ea nu a fost admisă. In fond oricine înţelege importanţa pe care ar avea-o participarea unor echipe feminine de baschet, de canotaj academic sau

de tir în cadrul Jocurilor Olimpice moderne.

S-a hotărît ca nici în viitor să nu se admită participarea ziariștilor la sesiunile C.I.O.

Viitoarea sesiune a C.I.O. se va organiza în 1959 la München — R. F. Germană. Cu această ocazie se va hotărî asupra atribuirii organizării Jocurilor Olimpice de vară și de iarnă din anul 1964. Se știe că pentru organizarea ediției de vară a Jocurilor Olimpice din 1964 au făcut pînă acum cereri orașele Moscova, Tokio, Viena, Bruxelles, unele orașe americane etc.

In afara congreselor de care s-a vorbit mai sus, în cursul acestui an vor mai avea loc congrese și conferințe ale federațiilor internaționale de tenis la Bruxelles, de gimnastică la Moscova, de lupte la Budapesta, de canoe și caiac la Praga, de șah la Dubrovnik, de atletism la Stockholm, de canotaj academic la Poznan, de tir la Moscova, de natație la Budapesta, de handbal la Garmisch-Partenkirchen, de haltere la Stockholm, de popice în R. F. Germană, de rugbi la Bruxelles, de box la Leipzig, de motociclism la Paris, de pentatlon modern la Londra și de călărie la Bruxelles. Iată așa dar, o activitate foarte intensă în această direcție.

Recenzie

„Teoria i praktika fiziceskoi kulturî" numerele 3 și 4

Numărul 3 al revistei sovietice „Teoria i praktika fiziceskoi kulturî" se caracterizează printr-o mare varietate, fapt care îngreunează foarte mult sarcina recenzentului. Vom încerca totuși să comentăm pe scurt o serie de materiale, conducîndu-ne mai mult după interesul pe care îl prezintă pentru mișcarea noastră sportivă.

Candidatul în științe pedagogice A. M. Dikunov semnează un interesant material de metodică intitulat „Aplicarea principiului didactic al participării conștiente în cadrul învățării exercițiilor de gimnastică".

Pornind de la premisa potrivit căreia însușirea conștientă a tehnicii exercițiilor de gimnastică poate fi determinată avînd la bază teoria leninistă a cunoașterii și învățătura lui I. M. Secenov și I. P. Pavlov cu privire la activitatea nervoasă superioară, autorul menționează necesitatea intensificării activității intelectuale a elevilor, adică activizarea prelucrării și consolidării datelor percepției senzoriale în conștiință, creîndu-se astfel premisele pentru o practică mai conștientă.

In legătură cu aceasta autorul menționează că se acordă o atenție insuficientă pregătirii teoretice a gimnaștilor în cadrul instruirii. Pentru completarea pregătirii teoretice a gimnaștilor autorul recomandă stimularea lor în alcătuirea și ținerea jurnalelor de antrenament. In ceea ce privește instruirea propriu-zisă A. M. Dikunov preconizează o serie de procedee metodice legate de folosirea unei table special confecționate: prezentarea schematică a structurii mișcărilor pe tablă, notarea pe tablă a terminologiei paralel cu desenarea schemei etc. In încheiere autorul arată că principiul participării conștiente este folosit cu succes atunci cînd în procesul de instruire: a) se trasează sarcini precise; b) se organizează studierea teoretică a tehnicii mișcărilor; c) se folosesc procedeele metodice care activizează atenția gimnaștilor în cadrul explicării unui material nou; d) se folosesc scheme, desene etc; e) elevii sînt puși să comunice oral modul de înțelegere a tehnicii mișcării; f) se organizează ajutorul reciproc.

Profesorul V. M. Kasianov semnează articolul „Particularitățile de structură ale reacțiilor motrice reflex condiționate în legătură cu vîrsta și tipul de sistem nervos".

Folosind un bogat material experimental, autorul conchide că „particularitățile reacțiilor motrice reflex condiționate sînt determinate nu numai de vîrsta ci și de particularitățile tipologice ale elevilor.

Pe măsura dezvoltării sistemului nervos şi a îmbogăţirii sectoarelor lui superioare — sub influenţa mediului — cu noi şi noi legături temporare, reacţiile de adaptare ale organismului se perfecţionează din ce în ce mai mult. Acest proces progresiv de formare în ontogeneză a unor forme de adaptare mai perfecte se manifestă deosebit de clar la coordonările motorii. Lucrul este de la sine înţeles deoarece, cu ajutorul aparatului locomotor, organismul în creştere se găseşte într-o interacţiune multilaterală cu lumea externă".

Dintre celelalte materiale desprindem articolul lui Z. I Napuh „Gimnastica în producţie la Uzina de combine din Taganrog". Articolul face parte din seria de materiale publicate în revistă pentru extinderea gimnasticii în producţie.

Articolul cuprinde o serie de date în legătură cu munca organizatorică şi metodică a gimnasticii în producţie, pregătirea cadrelor voluntare, ţinerea evidenţei. Se menţionează de asemenea apariţia buletinului special care prezintă situaţia şi experienţa muncii celor mai bune secţii şi ateliere cu privire la introducerea gimnasticii în producţie. Experienţa efectuării gimnasticii în procesul de muncă la Uzina de combine din Taganrog dovedeşte că acolo unde această muncă este începută corect, ea devine unul din factorii de seamă pentru întărirea sănătăţii oamenilor muncii şi ridicarea productivităţii.

In ciuda spaţiului redus, amintim în treacăt foarte interesanta consultaţie a candidatului în ştiinţe M. A. Agranovski despre „modul de lucru individual la o disertaţie privind teoria şi metodica disciplinelor sportive".

Numărul 3 al revistei cuprinde numeroase alte articole interesante. Menţionăm la rubrica „Sportul peste hotare" articolul doctorului în medicină K. Tittel de la catedra de anatomie şi biomecanică a şcolii superioare de cultură fizică din Leipzig : „Cu privire la problema dezvoltării anatomiei funcţionale".

Din sumarul la fel de bogat şi de variat al numărului 4 reţinem în primul rînd articolul semnat de B. L. Skvorţov : „Instruirea în masă a înotului sportiv pe baza transferării deprinderilor". După efectuarea a numeroase experimente autorul analizează rezultatele şi trage o serie de concluzii judicioase afirmînd că un procedeu de înot sportiv se însuşeşte repede şi bine dacă structura mişcărilor de picioare corespunde (sau nu este opusă) structurii mişcărilor de picioare ale procedeului de înot pe care elevii îl stăpînesc deja şi foarte încet (iar deseori fără succes) în cazul condiţiilor inverse. In afară de aceasta, deprinderile înotului anterior influenţează esenţial şi în alte direcţii ale procesului de instruire. Indepărtarea fenomenelor transferării negative a deprinderilor şi mai ales asigurarea folosirii transferării pozitive au drept rezultat faptul că instruirea capătă forma dezvoltării unei deprinderi vechi, fiind un fel de suprapunere şi evoluează rapid şi cu succes.

Articolul semnat de A. P. Gut şi G. G. Mazurov — „Tehnica săriturilor în apă din partea generală a programului Jocurilor Olimpice din anul 1960", ilustrat cu kinograme detaliate, se ocupă de săriturile de pe trambulină (cinci categorii).

In articolul prof. A. A. Saveliev „Reacţiile la efort şi formele regimului motric la vîrsta înaintată" autorul, după ce analizează reacţiile la efort pe baza unor probe, în vederea stabilirii formei regimului motric, formulează o serie de principii metodice pentru organizarea antrenamentului fizic al persoanelor de vîrstă înaintată. Printre principii menţionează necesitatea executării exerciţiilor în tempo moderat, necesitatea includerii elementelor de odihnă activă (datorită încetinirii proceselor de refacere), necesitatea amplitudinii cît mai complete a mişcărilor (mai ales din marile articulaţii), excluderea exerciţiilor cu o încordare statică pronunţată, coordonarea strictă a mişcărilor cu respiraţia etc.

Filmografie sportivă

(Urmare din nr. 8)

1948

„Actualităţile săptămînii"

45. *Nr. 12* — pregătirile schiorilor iugoslavi pentru Jocurile Olimpice de Iarnă de la St. Moritz (1948).
46. *Nr. 14* — campionatele militare de schi.
47. *Nr. 15* — campionatele internaţionale de şah la Moscova şi concurs de cros organizat de U.T.M.
48. *Nr. 16* — campionatul republican de sărituri cu schiurile.
49. *Nr. 17* — campionat de schi.
50. *Nr. 18* — motocros.
51. *Nr. 20* — decernarea premiilor naţionale pentru sport şi un ciclocros.
52. *Nr. 23* — crosul „Să întîmpinăm 1 Mai" şi campionatul de şah al U.R.S.S.
53. *Nr. 24* — meciul de fotbal Albania-Romînia şi tenis : Cupa Davis.
54. *Nr. 26* — primăvara sportivă în U.R.S.S.
55. *Nr. 27* — derbiul de trap şi sporturi de vară la Moscova.
56. *Nr. 28* — inaugurarea ştrandului Ministerului de Finanţe şi concurs de auto-moto pentru „Marele premiu al R.P.R.".
57. *Nr. 30* — Meciul de polo P.M.B.-R.A.T.A.
58. *Nr. 31* — reconstrucţia stadionului A.N.E.F.
59. *Nr. 34* — campionat de popice.
60. *Nr. 35* — concurs de natăţie la ştrandul Obor şi concurs de motociclism în U.R.S.S.
61. *Nr. 37* — Cupa Unităţii Tineretului la Braşov.
62. *Nr. 38* — concurs de atletism la Cluj şi Marele Premiu hipic al U.R.S.S.
63. *Nr. 39* — serbare polisportivă la Buftea.
64. *Nr. 40* — Cupa Unităţii Tineretului.
65. *Nr. 41* — şcoala de zbor cu motor de la Clinceni.
66. *Nr. 42* — prima ediţie a Campionatelor Internaţionale de atletism ale R.P.R.
67. *Nr. 44* — Marele Premiu al oraşului Cluj la motociclism.
68. *Nr. 52* — ciclocros.

1949

Filme documentare

69. *Cupa Tineretului Muncitor* — lungimea 677 m, durata aproximativ 25 minute — regizor Jean Mihail, operatori Cosma, Gologan, Dumitrescu. O trecere în revistă a concursurilor din Bucureşti, Bîrlad, Petroşani, Iaşi şi de la sate, precum şi a finalelor disputate la Bucureşti, pe stadionul Tineretului.

„Sportul în imagini"

70. *Nr. 1* — lungimea 616 m, durata 22 minute 45 secunde — montor E. Gorovei. Cuprinde următoarele subiecte : 1. Ediţia a doua a Campionatelor Internaţionale de atletism ale R.P.R. 2. Campionatele europene de volei de la Praga. 3. Turul ciclist al Poloniei.

„Actualităţile săptămînii"

71. *Nr. 56* — concurs de gimnastică.
72. *Nr. 57* — hochei la Braşov.
73. *Nr. 59* — patinaj la Braşov.
74. *Nr. 60* — concurs interşcolar de şah, campionat muncitoresc de şah şi cros popular de schi.
75. *Nr. 62* — concursul militar de schi la Predeal.
76. *Nr. 63* — concurs de sărituri cu schiurile.
77. *Nr. 65* — concurs internaţional de şah la Bucureşti şi şcoală de instructori de schi la Păltiniş.
78. *Nr. 66* — crosul „Să întîmpinăm 1 Mai".
79. *Nr. 67* — finala crosului „Să întîmpinăm 1 Mai" şi „Cursa Scînteii" la ciclism.
80. *Nr. 69* — meciul de fotbal Polonia-Romînia.
81. *Nr. 70* — meciul de fotbal Romînia-Cehoslovacia.
82. *Nr. 71* — meciul de tenis Romînia-Cehoslovacia.
83. *Nr. 72* — concurs de motociclism în Bucureşti.
84. *Nr. 73* — Cupa Tineretului Muncitor — sport de mase.
85. *Nr. 74* — concurs internaţional de atletism la Budapesta.
86. *Nr. 78* — concurs internaţional de atletism în Cehoslovacia.
87. *Nr. 80* — Turul ciclist al Ungariei.
88. *Nr. 81.* — campionatul republican de canotaj de la Snagov.

89. *Nr. 82* — întîlnirea de natație dintre R.P.R. și Polonia.
90. *Nr. 85* — Campionatele Internaționale de tenis ale R.P.R.
91. *Nr. 86* — miting aviatic în București.
92. *Nr. 87* — meciul de fotbal R.P.R.-Albania.
93. *Nr. 92* — Cursa de 10.000 m — record mondial bătut de Zatopek la Vitkovice.

1950

„Sportul în imagini"

94. *Nr. 1* — lungime 407 m, durata aproximativ 15 minute — montor A. Mărăi. Cuprinde următoarele subiecte: 1. Campionatele interșcolare de atletism. 2. Meciul de fotbal R.P.R.—R. Cehoslovacă. 3. Demonstrație sportivă pentru țărănimea muncitoare. 4. Finalul cursei cicliste Varșovia—Praga.
95. *Nr. 2* — *Circuitul ciclist al R.P.R.* — lungime 735 m, durata 27 minute 9 secunde — regizor H. Rabinovici.
96. *Nr. 3* — *Campionatele Internaționale de atletism* — lungimea 421 m, durata 16 minute 45 secunde. Aspecte de la a treia ediție a campionatelor noastre internaționale de atletism.
97. *Nr. 4* — *Meciul prieteniei romîno-sovietice* — lungimea 396 m, durata 14 minute 38 secunde. Aspecte de la concursul de atletism dintre echipele reprezentative ale U.R.S.S. și R.P.R.
98. *Nr. 5* — lungimea 386 m, durata 14 minute 16 secunde. Cuprinde: 1. Meciul de fotbal C.S.C.A.—U.T.A. 2. Întîlnirea de ciclism U.R.S.S.—R.P.R. 3. In crestele munților.

„Actualitatea în imagini"

99. *Nr. 1* — meciul de fotbal C.S.C.A.—C.S.U.
100. *Nr. 4* — campionatul național de de hochei de la Brașov.
101. *Nr. 6* — campionatul popular de cros pe schiuri.
102. *Nr. 7* — sosirea echipei de tenis de masă de la campionatele mondiale.
103. *Nr. 10* — campionatul de schi al M.A.I.
104. *Nr.* 11 — campionat popular de șah.
105. *Nr. 13* — meciul de fotbal Partizanul București—Metalul Reșița.
106. *Nr. 19* — inaugurarea complexului G.M.A.
107. *Nr. 24* — meciul de volei R.P.R.—R.P.U.
108. *Nr. 31* — întîlniri sportive romîno-maghiare.

1951

Filme documentare

109. *Sport și prietenie la Poiana Stalin* — lungimea aproximativ 800 m, durata aproximativ 30 minute — regizor P. Constantinescu, operatori Gologan, Pantu, Cornea, Stoica, Dumitrescu, Marinescu. Aspecte de la a IX-a ediție a Jocurilor Mondiale Universitare de Iarnă.
110—119. *10 ediții speciale*, fiecare cu o lungime de aproximativ 210—300 m apărute în fiecare seară la Poiana Stalin pentru concurenți. Fiecare ediție cuprinde concursurile desfășurate cu o zi înainte. Lungimea totală a acestor ediții 2411 m, durata proiecției aproximativ 90 minute.
120. *A IV-a ediție a Campionatelor Internaționale de atletism ale R.P.R.* — lungimea aproximativ 750 m, durata aproximativ 28 minute — regizor N. Blidaru, operatori E. Bradu, I. Cornea ș.a.

„Sportul în imagini"

121. *Nr. 1* — lungimea 275 m, durata aproximativ 11 minute — regizor N. Blidaru.
Cuprinde: 1. Antrenamentele atleților fruntași. 2. O nouă tehnică la canotaj (antrenamente de iarnă). 3. Gimnastica în producție. 4. In peștera Meziad.
122. *Nr. 2* — lungimea 288 m, durata aproximativ 11 minute — regizor N. Blidaru.
Cuprinde: 1. Cercul „Tînărul dinamovist". 2. Noi cadre sportive (Școala sportivă din Timișoara). 3. In munții Făgărașului (Școala de instructori de alpinism). 4. Meciul de fotbal R.P.R.—R. Cehoslovacă.
123. *Nr. 3* — lungimea 289 m, durata cca. 11 minute — regizor N. Blidaru. Subiecte: 1. Campionatele R.P.R. la înot și sărituri. 2. Campionatele internaționale de auto-moto.

„Actualitatea în imagini"

124. *Nr. 3* — în ajunul jocurilor de la Poiana Stalin.
125. *Nr. 5* — finala campionatului de hochei al R.P.R.
126. *Nr. 21* — miting aviatic.

NELU BLIDARU
Studioul „Alexandru Sahia"
București

I. P. 2, C. 2887

DEPĂȘIREA ADVERSARULUI PRIN PAS LATERAL ÎN JOCUL DE RUGBI

Printre mijloacele de depășire a unui apărător în rugbi, se numără și ocolirea prin pas lateral.

Tehnica mișcării constă în deplasarea greutății corpului de pe un picior pe celălalt, prin punerea în lateral a unui picior în plină alergare (în afara posibilității de acțiune a adversarului) executînd în același timp o fentă cu balonul. Sincronizarea mișcărilor executate de brațe cu cele executate de picioare, dă un coeficient de greutate execuției și face necesară o instruire metodică pentru deprinderea mișcării.

Deoarece această execuție nu este practicată pe scară largă de jucătorii noștri de rugbi în rezolvarea situațiilor 1—1 (atacant contra apărător), publicăm în ajutorul lor această kinogramă a unui jucător care execută corect acest procedeu tehnic. Imaginile au fost realizate pe Stadionul Republicii.

Foto 1 — Jucătorul execută o alergare cu punerea ușor lateral a unui picior, ducînd totodată balonul spre partener (fenta de pasă).

Foto 2 — Balonul este retras, iar corpul înclinat spre înainte. Piciorul din spate se îndreaptă în partea opusă direcției inițiale.

Foto 3 — Greutatea corpului este pe piciorul de sprijin, umărul drept este dus înainte, iar balonul tras spre centură (se încheie fenta de pasă).

Foto 4 — Corpul își mută și mai departe greutatea, balonul este „asigurat" mai aproape de centură.

Foto 5 — Piciorul din spate face trecerea spre lateral. Genunchiul este îndreptat spre exterior, iar corpul se înclină spre dreapta.

Foto 6 — Greutatea corpului se mută pe piciorul drept, balonul este purtat spre dreapta.

Foto 7 — Piciorul drept devine picior de sprijin, iar corpul se înclină înainte.

Foto 8 — Piciorul din spate este ridicat iar întreaga greutate a corpului este susținută de piciorul drept.

Foto 9 — Corpul apasă pe piciorul drept și mai mult, pentru a lăsa libertate de acțiune piciorului stîng.

Foto 10 — Corpul se înclină spre stînga, iar balonul este purtat la înălțimea centurii.

Foto 11 — Greutatea se lasă și mai mult pe piciorul drept, iar piciorul stîng se pregătește pentru un nou pas lateral.

Foto 12 — Purtătorul balonului încheie ocolirea îndreptîndu-se în direcția dorită, lăsată liberă de depășirea adversarului.

Comentariu : **ARTUR VOGEL**

(Vezi chinograma pe coperta a IV-a)

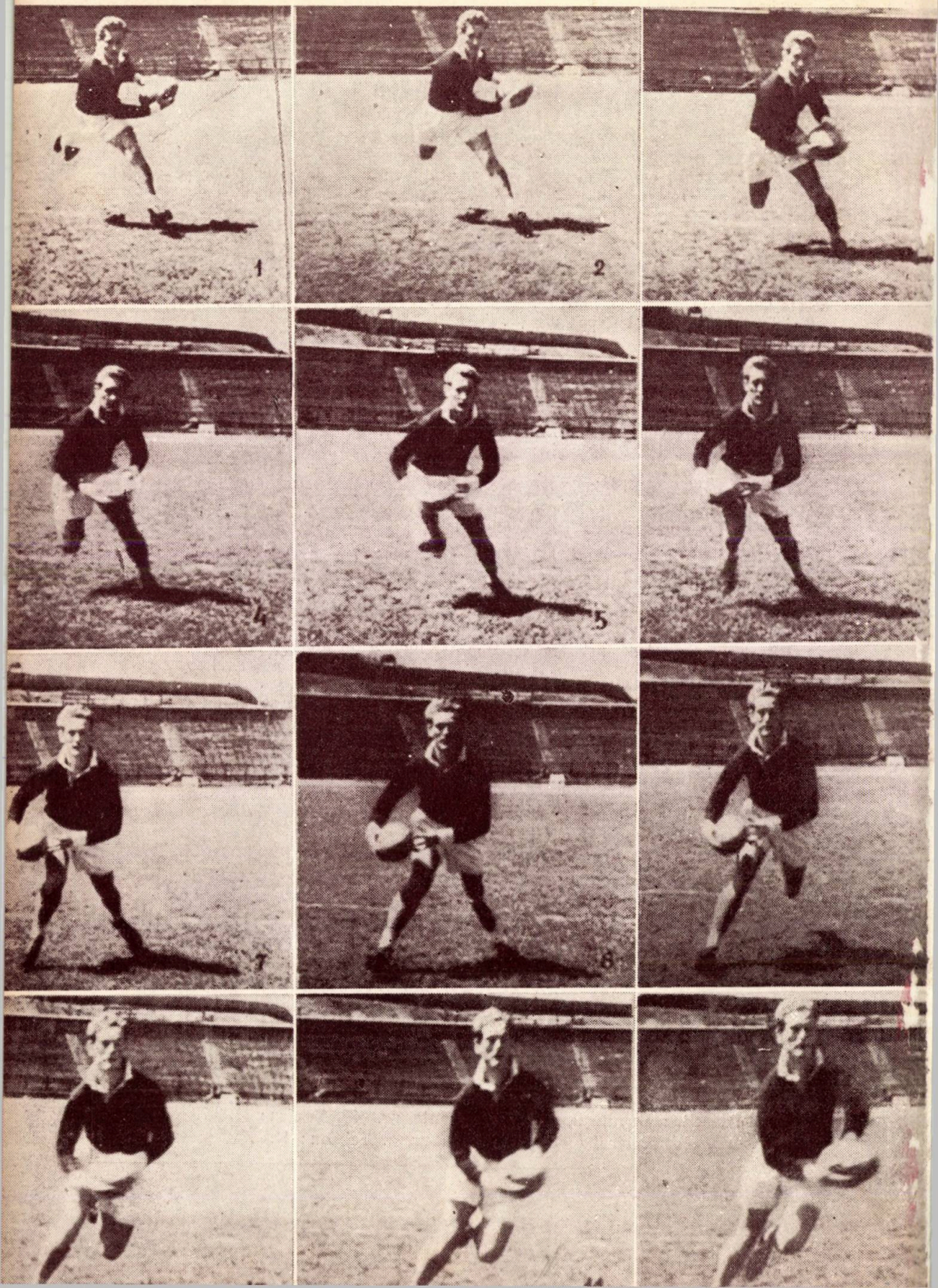
COPERTA I

Antrenamentul alpiniștilor pe creasta Ala-Arcinsk din munții Tian-Șan (R.S.S. Kirghiză)

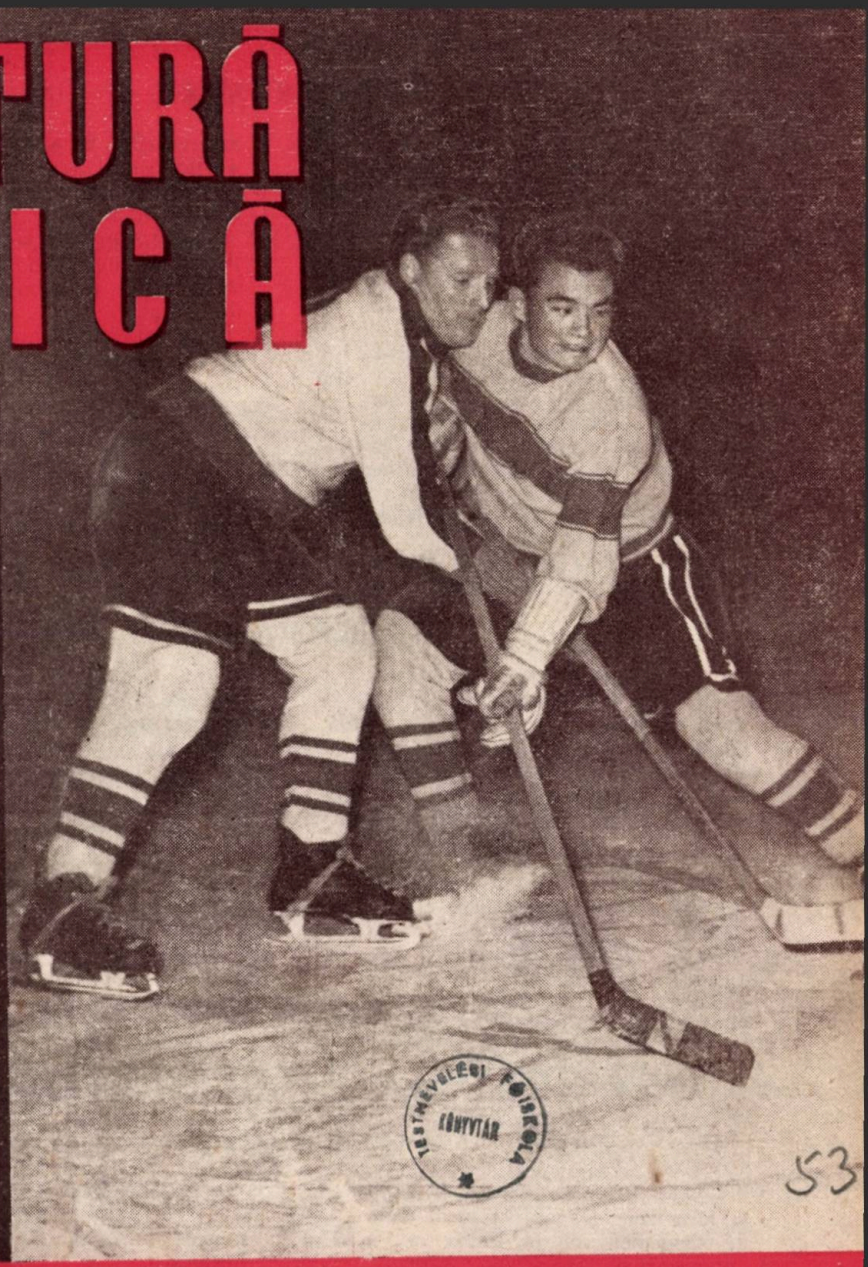
Redacția : București, Str. Vasile Conta nr. 16. Telefon : 11.79.70
Administrația : Str. Elie Radu nr. 5. Telefon : 14.20.73

LEI 3

DEPĂȘIREA ADVERSARULUI PRIN PAS LATERAL ÎN JOCUL DE RUGBI



CULTURĂ FIZICĂ



TESTNEVELÉSI FŐISKOLA
KÖNYVTÁR

53

ŞI SPORT

10-12
1958

CUPRINS

* * * Sub conducerea Partidului, la luptă pentru întărirea şi înflorirea patriei 577

I. ŞICLOVAN : Pentru o mai eficientă influenţă educativă a antrenamentului sportiv 580

M. GEORGESCU, V. ENESCU, S. STANESCU, M. GEORGESCU, GH. SUCHIANU, M. STEINBACH, I. MENGONI : Dereglări hipertone la sportivii de performanţă 585

L. TEODORESCU : Aspecte ale sarcinilor şi conţinutului antrenamentului în sală pentru sporturile care-şi desfăşoară concursurile în aer liber 590

M. EPURAN : Teze cu privire la deprinderile motrice (II) 595

S. L. AKSELROD şi Z. G. ROMANOVA : Împotriva denaturărilor şi exagerărilor în activitatea sportivă a juniorilor 601

V. TEODORESCU : Aspecte noi în schiul alpin 606

V. VLADIMIROV şi M. ZASLAVSKI. Presa sportivă mondială despre învăţămintele campionatului mondial de fotbal 615

V. LUPAN : Congresul internaţional al educaţiei fizice a tineretului — Praga 1958 620

AL. PARTHENIU : Metoda ionoforetică pentru studiul reactivităţii neurovegetative prin proba culanală cu adrenalină-dionină 629

Articole publicate în revista „Cultura Fizică şi Sport" în anul 1958 . . 636

Concursuri iniţiate de revista „Cultură Fizică şi Sport" 640

СОДЕРЖАНИЕ

* * * Под водительством партии, на борьбу для укрепления и процветания родины 577

И. ШИКЛОВАН — За более эффективное воспитательное влияние спортивной тренировки. . . . 580

М. ДЖОРДЖЕСКУ, В. ЕНЕСКУ С. СТАНЕСКУ. М. ДЖОРДЖЕСКУ, Т. СУКЯНУ, М. СТЕЙНБАХ, М. МЕНГОНИ — Гипертонические расстройства у передовых спортсменов 585

Л. ТЕОДОРЕСКУ — Задачи и содержание тренировки в зале для видов спорта которые проводят соревнования на открытом воздухе 590

М. ЭПУРАН — Тезисы касающиеся двигательных навыков (II) . . 595

С. Л. АКСЕЛРОД и З. Г. РОМАНОВА — Против извращений и перегибов в юношеском спорте . 601

В. ТЕОДОРЕСКУ — Новые элементы в горнолыжном спорте . . . 606

В. ВЛАДИМИРОВ и М. ЗАСЛАВСКИЙ — Мировая спортивная печать об уроках футбольного чемпионата мира 615

В. ЛУПАН — Международный конгресс по физическому воспитанию молодёжи в Праге 620

АЛ. ПАРТЕНИУ — Ионофоретический метод для изучения невро-вегетативной реактивности посредством кожной пробы адреналином-дионином 629

Статьи опубликованные в журнале „Cultură fizică şi sport" в 1958 г. . 636

SOMMAIRE

* * * Sous la direction du Parti, à la lutte pour le renforcement et le developpement de la Patrie . . . 577

I. SICLOVAN : Pour une meilleure influence éducative de l'entraînement sportif 580

M. GEORGESCU, V. ENESCU, S. STANESCU, M. GEORGESCU, G. SUCHIANU, M. STEINBACH, I. MENGONI : Déreglations hypertoniques chez les sportifs de performance 585

L. TEODORESCU : Les tâches et le contenu de l'entraînement en salle, pour les sports pratiqués en plein air 590

M. EPURAN : Thèses concernant les habitudes motriques 595

S. L. AXELROD et Z. G. ROMANOVA : Contre les dénaturations et les éxagerations dans l'activité des juniors 601

V. TEODORESCU : Nouveaux aspects dans le sky alpin 606

V. VLADIMIROV şi M. ZASLAVSKI: La presse sportive mondiale sur les conclusions de la Coupe du Monde de foot-ball 615

V. LUPAN : Le Congrés international d'éducation physique de la jeunesse — Prague 1958 620

A. PARTHENIU : La méthode ionophorétique pour l'étude de la réactivité neuro-végétative par l'épreuve coutanée avec adrenaline-dionine . 629

Articles publiés dans la revue „Cultură Fizică şi Sport" 636

Proletari din toate țările, uniți-vă!

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL UNIUNII DE CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA POPULARĂ ROMÎNĂ

ANUL XI **Nr. 10-12 — 1958**

Sub conducerea partidului, la luptă pentru întărirea și înflorirea patriei

La 30 Decembrie poporul romîn sărbătorește cu inima plină de bucurie, cea de a 11-a aniversare a proclamării Republicii Populare Romîne. Sărbătorim ziua republicii, prezentîndu-ne și în acest an cu bogate realizări pe drumul construcției vieții noastre noi.

Sub conducerea Partidului Muncitoresc Romîn, în acești unsprezece ani, poporul nostru muncitor a obținut succese hotărîtoare în construirea bazei tehnico-materiale a orînduirii socialiste în scumpa noastră patrie. Am înălțat noi uzine, fabrici, furnale, sonde ; regiuni altă dată împietrite în sărăcie și întuneric cunosc astăzi o puternică dezvoltare economică și culturală. Călăuzindu-se după experiența Uniunii Sovietice în opera de construire a socialismului, partidul nostru a asigurat un ritm susținut industrializării socialiste, dezvoltării cu precădere a industriei grele și în primul rînd a industriei constructoare de mașini.

Ca urmare a acestei politici au fost create noi ramuri industriale care nu existau și nici nu puteau să existe pe vremea regimului burghezo-moșieresc : producția de utilaj petrolifer, minier, de tractoare și camioane, industria electrotehnică, a îngrășămintelor minerale pentru agricultură, a maselor plastice și a fibrelor sintetice, industria extracției de uraniu, etc. Pe bună dreptate poporul nostru se mîndrește cu faptul că astăzi industria noastră socialistă produce cea mai mare parte a mașinilor, a agregatelor și a utilajelor necesare economiei naționale. Amploarea și ritmul rapid de dezvoltare a economiei noastre naționale, avîntul economic uriaș al celorlalte țări socialiste, perspectivele grandioase de dezvoltare a economiei Uniunii Sovietice cuprinse de tezele raportului care va fi prezentat de tov. N. S. Hruşciov la Congresul al XXI-lea, demonstrează fără posibilitate de tăgadă superioritatea orînduirii socialiste și a economiei sale planificate, continua întărire a întregului sistem mondial al socialismului.

Călăuzindu-se după hotărîrile celui de al II-lea Congres, Partidul Muncitoresc Romîn a acordat și acordă o deosebită atenție transformării socialiste a agriculturii, cointeresării materiale a țărănimii muncitoare pentru a da o producție agricolă sporită, astfel ca în anul

1960 să se ajungă la o producţie de cel puţin 15 milioane tone cereale. În prezent, sectorul socialist al agriculturii cuprinde aproape 50% din familiile de ţărani muncitori şi peste 55% din suprafaţa agricolă a ţării. Pentru dezvoltarea sectorului socialist al agriculturii şi sporirea producţiei agricole, în proiectul de plan pe anul 1959 se prevăd investiţii pentru agricultură însumînd peste 2,9 miliarde lei.

Oamenii muncii din ţara noastră au primit cu deosebit entuziasm expunerea făcută de tovarăşul Gh. Gheorghiu-Dej la şedinţa plenară a C.C. al P.M.R. din 26—28 noiembrie 1958, important document de partid, care constituie pentru poporul muncitor un program măreţ de luptă, arătîndu-i perspectivele luminoase care i se deschid în faţă.

În cei 11 ani care au trecut de la proclamarea Republicii Populare Romîne, Partidul şi Guvernul nostru au luat măsuri importante în direcţia îmbunătăţirii nivelului material şi cultural al maselor muncitoare. S-au făcut o serie de reduceri de preţuri la bunurile de larg consum, s-au mărit pensiile, s-a îmbunătăţit sistemul de salarizare, s-a desfiinţat sistemul de aprovizionare pe bază de cote obligatorii la majoritatea produselor agricole etc. Ridicarea nivelului de trai al oamenilor muncii se materializează şi prin grija ce o manifestă statul nostru democrat popular pentru creşterea continuă a fondului de locuinţe. Numai în cei trei ani care au trecut de la Congres s-a dat în folosinţa oamenilor muncii o suprafaţă locativă de circa 1.400.000 m. p., reprezentînd aproape 40.000 apartamente. Pentru construcţia de locuinţe s-au acordat în anul 1958 peste 840 milioane lei. În expunerea făcută la plenara din 26—28 noiembrie 1958, tov. Gh. Gheorghiu-Dej a subliniat sarcinile importante care se pun în faţa constructorilor privind realizarea unui volum sporit de construcţii industriale, de locuinţe şi clădiri social-culturale. Datorită măririi producţiei şi productivităţii muncii şi reducerii preţului de cost, a crescut de la an la an venitul naţional, ceea ce a asigurat îmbunătăţirea nivelului de trai al celor ce muncesc. Venitul naţional în 1957 a fost de peste două ori mai mare decît în 1950, iar pentru anul 1959 se prevede o creştere a venitului naţional cu 13% faţă de anul 1958. În aceşti ani luminoşi cultura, ştiinţa şi sportul au cunoscut în ţara noastră o înflorire fără precedent.

Poporul nostru ştie că toate realizările măreţe obţinute prin munca sa de făuritor liber al noii istorii a patriei, sînt indisolubil legate de conducerea sa de către Partid. De aceea el este hotărît ca, strîns unit în jurul Partidului şi Guvernului, să apere cu hotărîre şi abnegaţie cuceririle dobîndite pe drumul construirii socialismului.

În domeniul politicii externe, în cei 11 ani, ţara noastră s-a dovedit o apărătoare fermă a păcii şi libertăţii popoarelor. Ea a militat necontenit — alături de Uniunea Sovietică şi de celelalte ţări din lagărul socialismului — pentru coexistenţă paşnică între popoare, pentru destindere în relaţiile internaţionale. Luptînd neobosit pentru încetarea definitivă, imediată şi necondiţionată a experienţelor cu armele nucleare, R.P.R. şi-a întărit neîncetat prestigiul în arena politicii internaţionale.

Făcînd bilanțul succeselor noastre pe drumul construcției socialiste, trebuie să arătăm că aceste succese își au rădăcina în colaborarea și sprijinul multilateral, frățesc și dezinteresat acordat de Uniunea Sovietică și de celelalte țări din lagărul socialismului. În cadrul relațiilor de colaborare și într-ajutorare tovărășească, țara noastră a primit și primește din partea U.R.S.S. utilaje, echipamente industriale de prim rang pentru fabrici și uzine etc. Tov. Gh. Gheorghiu-Dej sublinia la plenara din 26—28 noiembrie a. c. că guvernul sovietic este gata să ne dea un nou ajutor în dezvoltarea industriei noastre chimice pe drumul înfăptuirii programului nostru de industrializare. Acest gest frățesc umple de bucurie inimile oamenilor muncii și le dă un imbold puternic în activitatea lor viitoare.

Cea de a XI-a aniversare a proclamării Republicii Populare Romîne găsește poporul romîn stăpîn pe soarta sa, hotărît să-și închine toate eforturile muncii creatoare, apărării păcii. Sub conducerea Partidului, el pășește plin de încredere în viitor, sigur pe forțele sale și ale întregului lagăr al păcii și socialismului în frunte cu Uniunea Sovietică. Purtînd în inimi și în gînduri flacăra dragostei nemărginite pentru patria noastră scumpă, Republica Populară Romînă, împreună cu întreg poporul, sportivii ridică imn de slavă Patriei:

„În toate ești, de roade grea,
și ție îți înalț cîntare,
Republică, inima mea,
tu, patrie nemuritoare!“

Pentru o mai eficientă influență educativă a antrenamentului sportiv

ION ȘICLOVAN
Directorul Institutului de Cultură Fizică

Dezbaterea activității din cadrul mișcării de cultură fizică și sport în lumina documentelor Plenarei Comitetului Central al Partidului Muncitoresc Romîn din 9—13 iunie 1958 a scos în evidență printre altele că munca educativă s-a desfășurat superficial și sporadic. Ca o consecință a acestei lipse, în rîndurile sportivilor au apărut manifestări și atitudini străine de conținutul socialist al culturii fizice. Masa largă a sportivilor a luat atitudine hotărîtă față de aceste manifestări și prin poziția ei combativă a scos la iveală o serie de cauze care au generat aceste stări necorespunzătoare.

Una din aceste cauze a fost și insuficienta armonizare dintre cele două laturi ale antrenamentului sportiv: instruirea și educația. În unele secții pe ramuri de sport, instruirea și educația nu au fost înțelese ca laturi organic îmbinate, o parte din activiști și antrenori interesîndu-se mai mult de nivelul instruirii și mai puțin de acela al educației.

În conținutul prezentului articol vom căuta să analizăm unele aspecte legate de locul educației, sarcinile și măsurile ce trebuie luate de pedagogi în procesul antrenamentului sportiv, pentru lărgirea muncii educative în rîndurile sportivilor.

Pentru aceasta trebuie să plecăm tot de la înțelegerea corectă a antrenamentului sportiv și să arătăm încă o dată că antrenamentul sportiv este un proces pedagogic și că în desfășurarea conținutului său trebuie să asigurăm atît cerințele necesare ridicării măiestriei sportivului (tehnică, tactică, pregătire fizică) cît și acelea de îmbunătățire continuă a calităților lui morale, cetățenești. *Acolo unde în procesul antrenamentului nu se asigură unitatea instruirii și educației, pregătirea sportivilor rămîne trunchiată, necorespunzătoare.*

Concomitent cu acest adevăr, trebuie să mai subliniem un alt aspect. Dacă instruirea sportivă revine ca o sarcină exclusivă a antrenamentului sportiv, educația nu poate fi considerată în același fel, deoarece ea apare ca un rod al mai multor factori care se găsesc în afara antrenamentului. Astfel, educația cu care se prezintă sportivul la antrenament este formată și în familie, școală, locul de producție, deci în afara antrenamentului.

Un tînăr care practică sportul, în medie, săptămînal, este „sportiv" (deci cuprins în procesul antrenamentului) între 6—14 ore; în rest el duce viața lui obișnuită de cetățean în familia, școala, instituția sau întreprinderea din care face parte. De aceea, în mod justificat, nu putem cere acelora care se ocupă de pregătirea sportivilor să răspundă de întreaga fizionomie morală a cetățeanului sportiv. Ceea ce putem însă cere pedagogilor sportivi, și aceasta pe bună dreptate, este asigurarea în procesul de antrenament a unui cadru organizatoric și a unui conținut ridicat al muncii educative, în deplină concordanță cu cerințele culturii socialiste. *Dacă acest lucru se realizează, atunci influența educativă a antrenamentului este pozitivă. Insistăm asupra acestui lucru, deoarece practica ne arată că uneori — în ciuda timpului limitat petrecut de tînăr săptămînal în procesul antrenamentului — influența antrenamentului este necorespunzătoare și duce chiar la lipsuri grave ale tînărului cetățean la locul lui de muncă.*

Dacă relațiile de conduită stabilite între sportivi în procesul antrenamentului sînt neprincipiale, dacă antrenorul nu se interesează de conduita sportivului ca cetățean pe locul de producție și subordonează totul numai intereselor așa-zisei măiestrii sportive, restul neinteresîndu-l, dacă în lupta pentru performanță dusă de sportiv

apar germenii egoismului, supraestimării, îngîmfării sau subestimării colegilor sportivi, atunci munca antrenorului transformă dragostea tînărului față de sport într-o pasiune oarbă, într-o goană după rezultate fără conținut educativ. Dacă la această atitudine a antrenorului se adaugă și lipsa de răspundere a activului secțiilor pe ramură de sport, procesul antrenamentului este golit de conținutul lui socialist. Din cele enumerate mai sus rezultă o concluzie deosebit de importantă și pe care trebuie s-o avem mereu în față: antrenorul are un rol conducător în procesul antrenamentului. Acest lucru presupune însă ca antrenorul să fie un pedagog cu mare simț de răspundere, cu suficiente cunoștințe pedagogice și ideologice, deoarece numai în acest fel va reuși să desfășoare o muncă rodnică. Munca educativă în procesul antrenamentului nu poate fi limitată numai la stabilirea unor relații tovărășești între sportivi, la formarea unei atitudini disciplinate față de deciziile arbitrilor. Toate acestea sînt necesare și importante.

Fondul muncii educative trebuie înțeles însă în legătură cu contribuția pe care o aduce antrenamentul la formarea unei concepții marxist-leniniste despre lume, care se materializează în formarea de convingeri, opinii, păreri științifice. Sportivul trebuie să-și explice munca (tehnica, tactica, pregătirea fizică) pe baza legilor științifice ale fiziologiei, igienei, biomecanicii etc., să-și dea seama de conținutul socialist al sportului nostru, în opoziție cu trăsăturile sportului din țările capitaliste, să fie convins și să dea dovadă în activitatea lui de zi cu zi că superioritatea sportului socialist față de cel capitalist constă nu numai în performanțe mai ridicate, ci și în ținuta morală a sportivilor, în modul în care fiecare, la locul lui de muncă, contribuie efectiv la construirea societății socialiste.

În țara noastră antrenorul a încetat să mai fie un simplu tehnician, regimul democrat-popular ridicîndu-l la nobilul rol de educator comunist al fiilor oamenilor muncii. În munca lor, antrenorii trebuie ajutați permanent de activul secției, din partea căruia ei trebuie să primească înțelegere și îndemn, dar să fie în același timp și trași la răspundere cînd este nevoie.

Rezultă deci că rolul de conducător al antrenorului este o primă cerință și sarcină în vederea asigurării influenței educative a antrenamentului sportiv. Acestui principiu pedagogic de bază trebuie să i se alăture și înțelegerea rolului pe care îl are colectivul de sportivi. Atît timp cît antrenorul nu va reuși să organizeze sportivii în așa fel încît aceștia să trăiască o adevărată viață de colectiv, sarcinile și conținutul muncii antrenorului nu se pot îndeplini în mod corespunzător.

În legătură cu acest aspect subliniem că nu este vorba aici ca antrenorul să formeze în cadrul echipei respective un spirit de muncă familiarist, fără răspundere, unde critica și autocritica să fie inexistente.

Sprijinirea pe colectiv trebuie să devină un stil în activitatea antrenorului.

Într-o secție sportivii trebuie organizați pe echipe sau grupe. În cadrul acestora ei nu se pot limita numai la îndeplinirea unor sarcini sportive (centru, pivot, fundaș, alergător de viteză, săritor în lungime etc.). Ei trebuie să cunoască liniile de perspectivă ale activității lor, să muncească după un plan. Stadiul de îndeplinire a obiectivelor propuse să fie analizat în diferite etape, să existe răspundere față de obișnuitele sau eventualele sarcini organizatorice ce urmează să le îndeplinească sportivii. Începînd cu căpitanii de echipe sau responsabilii de grupe — însărcinări care trebuie să devină efective și nu fictive — și terminînd cu ultimul sportiv din echipă sau grupă, fiecare membru al colectivului trebuie să aibă o anumită responsabilitate (de exemplu: supravegherea achitării cotizațiilor, apariția regulată a gazetei de perete, activitatea culturală, administrativă etc.). În acest fel se va asigura o viață a colectivului, cu responsabilități, sarcini, munci de care răspunde fiecare în fața conducerii secției. Formarea unei vieți colective este o chezășie a unei munci organizate, o bună premisă educativă în activitatea fiecărui component al echipei sau grupei.

Organizarea activității în acest fel va duce la creșterea respectului reciproc și a spiritului de colegialitate între sportivii echipei sau grupei, atît în timpul antrenamentului cît și în afara lui.

★

Analizînd modul în care educația influențează munca directă a sportivului, trebuie evidențiată în primul rînd cerința aplicării largi a principiilor didactice: învăță-

mîntul educativ comunist, participarea conştientă şi activă, intuiţia, sistematizarea, accesibilitatea şi însuşirea temeinică. Orientarea desfăşurării antrenamentului avînd la bază principiile didactice dă antrenorului şi sportivului posibilitatea înţelegerii întregului conţinut al antrenamentului. *Lărgirea conţinutului fiecărui principiu nu constituie obiectivul prezentului articol; dorim însă ca în lumina principiilor să arătăm acum, aşa după cum ne arată practica activităţii curente, care sînt greşelile mai frecvente săvîrşite sau tolerate de antrenor în procesul antrenamentului, ceea ce împiedică îndeplinirea conţinutului educativ al pregătirii sportivilor:*

a) Insuficienta cunoaştere a colectivului de sportivi

Necunoscîndu-i de la locul de muncă, din viaţa lor particulară, antrenorii trag de multe ori concluzii pripite asupra sportivilor, ignorează năzuinţele lor de cetăţeni, trec mult prea uşor peste temperamentul lor etc.

In astfel de cazuri, de foarte multe ori sportivul se poate simţi prost, antrenorul avînd o influenţă negativă. Numai cine nu a practicat sportul nu poate înţelege că sportivului trebuie să i se arate foarte multă înţelegere. Este şi explicabil. Sportivul reprezintă o individualitate, dar în pregătirea şi în concursurile la care ia parte şi unde luptă cu întreaga-i fiinţă el se simte puternic legat de antrenor. El cere acestuia aprecierea, înţelegerea, îndemnul, sfatul. Or, dacă antrenorul nu este atent, nu-i acordă atenţie, nu are tactul pedagogic necesar, poate să ajungă pînă la jignirea brutală a personalităţii sportivului. O astfel de atitudine este needucativă, profund greşită şi izvorăşte din insuficienta cunoaştere a individualităţii sportivului. Trebuie combătute în acelaşi timp părerile exprimate de unii care afirmă că sportivul este un tip „deosebit de capricios", că forma sau buna lui dispoziţie de concurs atîrnă de un fir de păr şi ca atare trebuie să fim arhiprudenţi, să-i intrăm în voie, să-i satisfacem toate gusturile etc.

Relaţiile dintre antrenor şi sportiv trebuie să fie de înţelegere, de încredere reciprocă, dar să nu se ajungă la încălcări ale principialităţii. Şi de aici decurge încă o greşeală pe care o pot comite uneori antrenorii:

b) Exigenţă scăzută faţă de munca sportivului

A. S. Makarenko spunea: „Principiul meu fundamental a fost întotdeauna: cerinţe cît mai mari faţă de om, dar în acelaşi timp şi respect cît mai mult faţă de el. In dialectica noastră aceasta este de fapt unul şi acelaşi lucru: atunci cînd cerem mult de la un om, în însuşi acest lucru se exprimă şi respectul nostru; tocmai pentru că cerem şi tocmai pentru că această cerinţă se îndeplineşte noi îl respectăm pe om".

Unii antrenori nu înţeleg justeţea profundă a acestui principiu. Ei nu solicită din partea sportivilor o muncă intensă, folosesc „duhul blîndeţii" şi consecinţele se văd imediat: sportivii încep să se sustragă, să muncească superficial, să nu insiste asupra lichidării deficienţelor etc. Un astfel de climat este periculos. In antrenament şi în orice altă activitate socială relaţiile în timpul muncii trebuie să fie principiale, deoarece se cere răspundere, sobrietate, conştiinţă, fără de care activitatea nu poate fi educativă. Acest regim bineînţeles că nu alungă voia bună; dimpotrivă, e solicitată deoarece o stimulează, dar această bună dispoziţie, atunci cînd se lărgeşte prea mult, devine neprincipialitate.

O altă deficienţă în munca antrenorilor este aceea legată de:

c) Insuficienta combatere a justificărilor neştiinţifice ale sportivilor privitoare la forma lor slabă

De multe ori sportivii caută să justifice insuficienţele de ordin tehnic, tactic, fizic, invocînd o serie de motive cu totul lipsite de temei. Există tendinţa de a găsi vinovaţi în factorii exteriori şi astfel arbitrii, căldura, frigul, aparatele, publicul, alt coechipier etc. — apar ca factori determinanţi ai insuccesului. Ceea ce este regretabil că la asemenea păreri se alătură uneori şi antrenorii. Şi atunci cum poate să fie educativă o activitate care este presărată numai de subiectivism? Iată de ce pregătirea sportivilor trebuie analizată întotdeauna calm, obiectiv, motivat, în funcţie de cauzele reale ale insuccesului.

d) Insuficienta sădire în rîndurile sportivilor a răspunderii față de calitatea pregătirii și acțiunilor proprii

Procesul antrenamentului sportiv se desfășoară într-un timp îndelungat, în mulți ani. Aceasta însă nu însemnează că de la an la an pregătirea sportivului rămîne aceeași. Ea trebuie continuu îmbunătățită și de îndeplinirea acestei cerințe se face responsabil, în primul rînd, sportivul. Obținerea unor clasificări superioare sau îmbunătățiri calitative în pregătirea tehnică, tactică, fizică sînt obiective a căror îndeplinire trebuie văzută ca o importantă datorie a sportivilor. În acest sens, antrenorii trebuie să combată cu multă fermitate tendințele de automulțumire ce s-ar putea ivi în rîndurile sportivilor.

Nivelul performanțelor sportive pe plan mondial este foarte ridicat, or, dacă sportivii nu simt răspunderea deosebită ce le revine în vederea ridicării gloriei sportive a patriei, ar însemna să admitem și să ne mulțumim cu un spirit de muncă minor, lipsit de patriotism. Din acest motiv, răspunderea față de calitatea pregătirii nu trebuie privită numai prin prisma unor situații mai mult sau mai puțin îmbucurătoare obținute în diferite clasamente, ci prin prisma corespunderii sau nu a calității pregătirii față de nivelul calitativ al dezvoltării sporturilor pe plan mondial.

În ceea ce privește răspunderea față de propriile acțiuni, aceasta presupune cultivarea în rîndurile sportivilor a unei inițiative largi, a unei bogate imaginații, a unei orientări conforme scopului urmărit. A avea simțul răspunderii, a acționa independent, este aproape sinonim cu a avea personalitate. Sînt sportivi care în faze decisive nu acționează ferm, nu simt răspunderea momentului, a rolului pe care-l au și în aceste cazuri activitatea lor capătă aspect de lașitate. Aceste manifestări trebuie combătute.

e) Lipsa unei interpretări obiective a regulilor ce decurg din regulamentul ramurii de sport

De multe ori antrenorii permit sportivilor să întreprindă acțiuni neregulamentare, chipurile considerînd că acordă lecției de antrenament un caracter mai recreativ, mai puțin încorsetat. Astfel, nesancționarea „pașilor" în baschet, tolerarea ofsaidului în fotbal, admiterea unor abateri de la regulament în jocurile amicale organizate cu adversari mai slabi etc. duc la încălcări conștiente ale regulamentului, la înlăturarea cadrului educativ al lecției. La multe antrenamente, unele faze sînt interpretate tendențios de către echipieri și, ceea ce este mai grav, sub auspiciile unui antrenor „gură-cască".

În concursuri acești sportivi manifestă de multe ori atitudini de îngîmfare, nerespectînd arbitrii, avînd atitudini nejuste față de adversari etc. Stereotipul format în antrenament se manifestă și în concurs.

În legătură cu aprecierea obiectivă a acțiunilor și cu munca intensă pe care trebuie să o ducă antrenorii, vom da următorul exemplu:

Într-un joc internațional de importanță deosebită, arbitrul se găsea în derută și nu era hotărît asupra deciziei. El a întrerupt jocul și a întrebat jucătorul, care se părea că ar fi greșit, dacă a săvîrșit sau nu greșeala. Sportivul a recunoscut că a greșit, fapt care i-a atras aplauzele furtunoase ale întregului public spectator. Sportivul a fost cinstit, obiectiv. Unii au interpretat acest lucru ca fiind pur și simplu neverosimil; de fapt însă, aceasta este esența luptei sportive — corectitudinea, frumusețea morală a luptei.

Exemplu de mai sus ar putea ridica următoarea întrebare: „Oare sportivul, într-un moment al desfășurării concursului, cînd vede că este depășit de adversar trebuie să renunțe la luptă?"

Să luăm alt exemplu. Într-un meci de fotbal, centrul înaintaș al echipei adverse, demarcat, se apropie de linia suprafeței de pedeapsă, urmărit fiind de fundaș și se pregătește să tragă dintr-un unghi deosebit de favorabil. Cum acționează fundașul? Ar fi moral să-i permită a trage nestingherit sau să-l împiedice totuși? Dacă-l împiedică, este dezaprobat de suporterii echipei adverse, iar dacă nu-l împiedică îl dezaprobă coechipierii, publicul și — de obicei — suporterii propriei echipe. Care ar fi poziția corectă? În privința spiritului de sportivitate nu trebuie să dăm dovadă de pedanterism. Ar fi greșit să înțelegem acțiunea de împiedicare ca un act nesportiv. Dimpotrivă, ar părea lipsit de colegialitate acela care nu va căuta ca prin mijloace corecte, regulamentare să apere interesele colectivului din care face parte. Deci iată

un caz aparent nesportiv, care totuşi, în fond, înţeles obiectiv, demonstrează calităţi morale remarcabile. Numai cei lipsiţi de obiectivitate pot să aprecieze altfel rolul fundaşului arătat mai sus.

f) Orientări tactice greşite

Tactica poate avea şi ea un caracter educativ. Ţinerea excesivă a mingii în handbal, în baschet, jocul excesiv la ofsaid în fotbal, renunţarea la luptă în ringul de box etc. au un conţinut necorespunzător. Ele nu solicită din partea sportivilor o activitate vie, creatoare, ele limitează, alterînd conţinutul întrecerii sportive.

În timpul unui concurs pot să apară astfel de planuri tactice, dar ele trebuie să fie temporare, ele nu pot fi un stil în activitatea sportivilor. Dacă am admite acest lucru ar însemna că în mod conştient denaturăm însuşi conţinutul întrecerii sportive. Iată de ce trebuie să gîndim cu multă răspundere asupra pregătirii tactice şi să lămurim sportivii cît de străin este de morala socialistă dictonul „scopul scuză mijloacele".

★

Problema caracterului educativ al antrenamentului este foarte largă şi necesită încă mult studiu. În condiţiile actuale, conţinutul educativ se poate îmbunătăţi mult dacă în desfăşurarea antrenamentului aplicăm cu tot mai multă fermitate tezele pedagogiei socialiste.

În încheiere, subliniem şi reţinem cîteva idei legate de asigurarea caracterului educativ al antrenamentului:

1. Antrenorul trebuie înţeles în lumina şi cu rolul pedagogului de tip nou, cu o bună orientare ideologică, o temeinică pregătire profesională şi cu un nivel cultural ridicat.

2. Ca în orice proces pedagogic, rezultatele educative trebuie urmărite cu fermitate, antrenorilor asigurîndu-li-se o cît mai îndelungată stabilitate.

3. Antrenamentul sportiv contribuie la educaţia sportivilor însă nu o realizează în exclusivitate, deoarece aceasta se formează şi se desăvîrşeşte şi în activitatea cetăţenească a sportivului: familie, şcoală, producţie.

4. Atît timp cît sportivii nu formează şi nu duc o viaţă de colectiv, roadele muncii educative ale antrenamentului sînt în mare măsură estompate.

5. Antrenorii au datoria ca în vederea asigurării conţinutului educativ al antrenamentului să-şi ridice continuu nivelul ideologic, profesional şi pedagogic.

Dereglări hipertone la sportivii de performanță

MIRON GEORGESCU, VIORICA ENESCU, STELIAN STĂNESCU, MIRCEA GEORGESCU, GH. SUCHIANU, MARC STEINBACH, IOANA MENGONI

Institutul de terapeutică al Academiei R.P.R.
Dispensarul Central pentru Sportivi

Studiul aparatului cardiovascular oferă date utile pentru dirijarea științifică a antrenamentului sportiv, cu toate că în prezent nu există încă o părere unitară asupra semnificației și valorii diferitelor elemente care arată starea funcțională circulatorie.

Unele observații mai vechi ale altor autori, precum și cercetările noastre recente, au subliniat importanța tensiunii arteriale ca indicator al capacității de efort. Tensiunea arterială este un fenomen complex, rezultat din interacțiunea mai multor factori și nu poate fi deplin înțeleasă decît prin determinarea separată a factorilor care o condiționează. Această diferențiere este posibilă grație metodelor fizice, sfigmografice.

Dintre factorii care intervin în producerea și menținerea tensiunii arteriale, cei mai importanți sînt: debitul cardiac, rezistența elastică a rezervorului aortic (Wind-Kessel) și rezistența periferică totală. Analiza interdependenței dintre acești factori se impune în deosebi în stările de dereglare tensională, deoarece se poate ajunge la aceleași valori tensionale prin mecanisme deosebite (de exemplu, în unele cazuri tensiunea sistolică se mărește prin creșterea debitului cardiac, în altele prin modificarea rezistenței elastice sau prin cea a rezistenței periferice totale).

Modificările tensiunii arteriale se pot face în sens hiperton sau în sens hipoton. Dereglările hipertone se caracterizează prin mărirea travaliului cardiac, ca o consecință a creșterii rezistenței pe care sîngele trebuie să o învingă în momentul injecției sistolice. Adesea travaliul cardiac crește ca urmare a măririi cantității de sînge pe care inima o aruncă în circulație. Astfel pot fi individualizate 2 tipuri:

1. Dereglarea hipertonă cu predominența travaliului de rezistență.
2. Dereglarea hipertonă cu predominența travaliului de volum.

Dereglările hipertone au următoarele trăsături esențiale: a) marea variabilitate a valorilor tensionale; b) apariția mai frecventă la tineri și c) legătura strînsă cu perioadele de solicitare intensă, fizică și psihică.

Urmărind sportivi de performanță în diferite faze de antrenament am constatat la unii dintre ei apariția dereglărilor hipertone. Aceste dereglări ne-au apărut cu atît mai neașteptate, cu cît sportivii antrenați au de regulă hipotensiune și profilul lor hemodinamic prezintă constant un regim circulator economic. Prezența acestor dereglări ne-a ridicat probleme de ordin teoretic în privința mecanismului de producere și probleme de ordin practic legate de continuarea antrenamentului. Deearece în literatura consultată nu am găsit descrise asemenea dereglări la sportivi, ne-am propus să le studiem sistematic.

Material și metodă

Am studiat 18 sportivi de performanță (maeștri ai sportului și categoria I) care au prezentat la examenele medico-sportive periodice valori tensionale peste limita fiziologică. Dintre aceștia, 7 au venit la examinarea hemodinamică cu întîrziere (la circa 10 zile după depistarea hipertoniei) și în momentul înregistrării cifrele tensionale din repaus reveniseră la normal. De aceea am împărțit subiecții în 2 grupe:

A) Grupa sportivilor examinați în plină dereglare hipertonă (11 persoane);

B) Grupa celor examinați în momentul cînd nu mai aveau hipertensiune (7 persoane).

Vîrsta lor varia între 19—30 ani, în medie 23 ani şi practicau diferite sporturi (ciclism, canotaj, handbal şi pentatlon modern). La data cercetării ei se aflau într-o perioadă de eforturi foarte intense, fără să fi dobîndit în prealabil gradul de antrenament necesar.

Determinările s-au efectuat în repaus, ortostatism şi după efortul din proba Martinet (20 genuflexiuni în 40 sec.), urmărindu-se revenirea pe o perioadă de 5 minute după efort.

Subiecţii au fost mai întîi studiaţi la Dispensarul Central pentru Sportivi, unde li s-au întocmit fişe medico-sportive complexe. Studiul aparatului circulator a fost apoi aprofundat în laboratorul de explorări cardiovasculare al Institutului de Terapeutică al Academiei R.P.R., urmărindu-se aspectul electrocardiografic, aspectul hemodinamic şi efectuîndu-se examenul fundului de ochi.

Inregistrările s-au realizat cu un aparat ATLAS IV, iar calculele hemodinamice s-au efectuat după formulele Broemser-Rancke.

Rezultatele obţinute şi discutarea lor

Cazurile studiate de noi prezintă în general caracteristicile esenţiale ale dereglării de tip hiperton descrise la nesportivi, dar îmbracă unele aspecte particulare condiţionate de influenţa antrenamentului asupra aparatului circulator.

Înţelegerea acestor aspecte particulare este mai uşoară dacă valorile hemodinamice sînt comparate pe de o parte cu valorile găsite la subiecţii normali neantrenaţi de aceeaşi vîrstă şi pe de altă parte cu cele observate la indivizii cu un stagiu îndelungat de antrenament. Aşa cum au arătat cercetările altor autori: Reindell (9), Mellerowicz (7), Dimitriu şi colaboratorii (3) precum şi ale noastre (4), aparatul cardiovascular al sportivilor lucrează cu atît mai economic, cu cît gradul lor de antrenament este mai ridicat. Travaliul cardiac devine mult mai mic ca la neantrenaţi, atît prin micşorarea volumului de sînge împins în circulaţie, cît şi prin rezistenţa scăzută pe care acesta o întîmpină la intrarea în rezervorul aortei. Mărirea distensibilităţii peretelui aortic, exprimată prin E' scăzut prelungirea timpului de punere în tensiune a miocardului, durata mărită a sistolei şi a diastolei contribuie şi ele la crearea condiţiilor economice de activitate ale aparatului cardiovascular.

Utilizarea mai bună a oxigenului la periferie şi metabolismul general mai economic permit o centralizare a circulaţiei, fenomen exprimat prin creşterea rezistenţei periferice totale (W). Modificările hemodinamice produse de efort scot în evidenţă şi mai mult calităţile superioare de adaptare ale aparatului cardiovascular la indivizii antrenaţi. In urma aceluiaşi efort, travaliul cardiac şi perturbările circulatorii sînt cu mult mai mici şi dispar mai repede la indivizii antrenaţi, în comparaţie cu cei neantrenaţi.

Profilul hemodinamic al subiecţilor noştri ne arată că o bună parte din aceste calităţi sînt pierdute în momentul instalării dereglărilor de tip hiperton.

Travaliul cardiac este mult crescut nu numai faţă de sportivii antrenaţi, dar şi faţă de subiecţii normali, neantrenaţi. Creşterea travaliului se datoreşte în deosebi măririi volumului sistolic. Debitul cardiac nu e atît de mult crescut, deoarece frecvenţa cardiacă rămîne joasă.

Dereglarea hipertonă la sportivi nu prezintă o tahicardie netă, ca la indivizii neantrenaţi, ci numai o tahicardie relativă, care înlocuieşte bradicardia accentuată, caracteristică celor bine antrenaţi. Bradicardia de antrenament, anterioară dereglării hipertone, îşi exercită influenţa ei favorabilă şi face ca travaliul cardiac să nu atingă la sportivi valorile exagerate întîlnite la subiecţii neantrenaţi.

In ceea ce priveşte rezistenţa elastică şi rezistenţa periferică totală, dereglarea hipertonă şterge influenţa antrenamentului asupra lor. Rezervorul aortic îşi pierde noile sale proprietăţi şi se comportă la sportivii de mare performanţă ca la indivizii obişnuiţi. Circulaţia periferică nu mai este centralizată, ci se prezintă şi ea ca la neantrenaţi. Singurul factor hemodinamic care prezintă la sportivii cu dereglare hipertonă deosebiri marcate faţă de indivizii neantrenaţi, normal, este volumul sistolic.

Creșterea izolată a volumului sistolic nu poate să producă hipertensiune la sportivii de performanță, pentru că ceilalți factori hemodinamici ameliorați prin antrenament (bradicardie, rezistență elastică mică) înlătură influența nefavorabilă a creșterii volumului sistolic și menține valorile tensionale în limitele normale.

Hipertensiunea apare la sportivii de performanță numai după ce dereglarea interesează și alți factori, în special frecvența și rezistența elastică.

Fenomenele par a se succeda astfel: mai întîi se mărește debitul sistolic, fără a apare hipertensiunea arterială, pentru că frecvența cardiacă și rezistența elastică nu sînt interesate. Intr-un stadiu mai avansat se adaugă la mărirea volumului sistolic creșterea frecvenței și mărirea rezistenței elastice și se instalează hipertonia.

Dovada cea mai bună că faptele se petrec astfel, o constituie modificările hemodinamice observate la sportivii examinați în momentul cînd cifrele tensionale reveniseră la normal. La aceștia singura anomalie hemodinamică constatată este creșterea volumului sistolic.

Prin urmare, în cazul dereglărilor hipertone la sportivi, prima și cea mai persistentă dereglare hemodinamică constă în mărirea volumului sistolic. Modificarea rezistenței elastice apare într-un stadiu mai avansat al bolii.

Aceasta concordă și cu observațiile unuia dintre noi (2) care, cercetînd boala hipertonică în diferite stadii, a constatat în stadiul I, la o parte dintre bolnavii studiați, o mărire a debitului cardiac și la toți bolnavii creșterea netă a rezistenței elastice.

Datele noastre sprijină ipoteza emisă de Volhard (10), după care boala hipertonică debutează printr-o dereglare de volum, urmată în timp de modificarea rezistenței elastice și mult mai tîrziu de creșterea rezistenței periferice totale.

De asemenea, ele concordă cu rezultatele obținute de Widimsky (11) și colaboratorii pe un lot de 98 pacienți cu hipertensiune juvenilă. Widimsky, folosind metoda Hamilton, a găsit la 70% dintre pacienții cercetați debitul cardiac crescut și rezistența periferică totală scăzută. El consideră că debitul cardiac poate juca un rol important în stadiul inițial al bolii hipertonice.

Prezenta cercetare subliniază în mod deosebit influența favorabilă pe care o are antrenamentul asupra aparatului cardiovascular. Ea se manifestă nu numai în cazul indivizilor normali, ci și în cazurile patologice. Instalarea dereglărilor de tip hiperton la un individ neantrenat produce perturbări mari și situează cordul în condiții foarte neavantajoase de activitate.

Influența defavorabilă a acelorași fenomene este mult amortizată în cazul cînd dereglarea hipertonă survine la sportivii de performanță. Primele stadii ale dereglării nu izbutesc să producă hipertensiune, ele fiind compensate de calitățile superioare ale aparatului cardiovascular dobîndite prin antrenament. In același stadiu al dereglării hipertone un individ neantrenat prezintă hipertensiune netă și condiții hemodinamice defavorabile, în timp ce la un sportiv de performanță dereglarea nu izbutește decît să înlăture influența antrenamentului și să producă în activitatea aparatului cardiovascular condiții asemănătoare cu cele ale individului normal neantrenat.

Proba de efort confirmă observațiile hemodinamice din repaus. Adaptarea hemodinamică la efort se face în bune condiții, dar valorile de plecare fiind modificate față de normal, dereglarea hipertonă se menține și după efort. Mecanismul de cruțare consecutiv antrenamentului se face totuși resimțit, diferențiind și după efort profilul hemodinamic al sportivilor de cel al indivizilor normali cu aceeași dereglare circulatorie.

Travaliul cardiac, mai mare decît la sportivii antrenați și chiar decît la indivizii normali, rămîne totuși mai redus decît la neantrenații cu dereglare hipertonă.

Revenirea indicilor la normal se face rapid, modificările dispărînd aproape complet după cinci minute de la terminarea efortului. Acest fenomen este o urmare a antrenamentului și el deosebește pe sportivi de nesportivi, neantrenații cu dereglare hipertonă avînd după efort modificări mult mai persistente (Reindell — 9).

★

Calitățile funcționale cîștigate prin antrenament de aparatul circulator al sportivilor de performanță dau acestora posibilitatea de a suporta regimul de antrenament la care sînt supuși fără a prezenta tulburări subiective în cazul dereglărilor hipertone. Dereglarea hipertonă rămîne de aceea neobservată la început, fiind depistată întîmplător

cu ocazia examinărilor medico-sportive, fapt care subliniază o dată în plus valoarea acestora.

Hipertensiunea constatată la sportivii examinaţi nu pare să aibă cauze organice. Pentru natura ei funcţională pledează în primul rînd marea labilitate a dereglărilor. După Reindell (9), în cazul dereglărilor hipertone, este mult mai importantă marea variabilitate a cifrelor tensionale decît valoarea lor absolută. El consideră că acest fapt constituie un argument pentru originea funcţională a tulburărilor.

Noi n-am urmărit zilnic tensiunea arterială a sportivilor studiaţi, însă sportivii din grupa B, care au venit la al doilea examen după zece zile de odihnă, nu au mai prezentat hipertensiune arterială.

Examenele de laborator au înlăturat şi ele prezenţa leziunilor organice. Probele renale, hemograma, electrocardiograma şi fundul de ochi au fost normale în toate cazurile.

In ceea ce priveşte mecanismul de producere al dereglărilor hipertone constatate de noi, credem că pe lîngă factorii încriminaţi de alţi autori (după Reindell — 9 alimentaţia nefiziologică, viaţa sedentară şi conflictele vieţii moderne) joacă un rol foarte important şi regimul de efort la care au fost supuşi sportivii.

Toţi indivizii examinaţi au prezentat dereglare hipertonă după o perioadă de timp în care făcuseră eforturi prea mari faţă de stadiul lor de pregătire. Spre exemplu, cicliştii din grupa B au prezentat hipertensiune imediat după întoarcerea dintr-o cursă foarte dură (Turul Egiptului), iar restul de sportivi au reînceput brusc pregătirea prin antrenamente frecvente şi intense după o perioadă lungă de activitate fizică redusă sau de inactivitate sportivă totală. Suprasolicitările fizice şi psihice dau probabil naştere la tulburări nervoase, exprimate în special printr-o creştere a excitabilităţii centrilor. In aceste condiţii, impulsurile de intensitate mică sau normală, ajungînd la centrii cu excitabilitate crescută, determină răspunsuri neadecvate. Ca urmare, mobilizarea sanguină din organele de depozit şi întoarcerea venoasă cresc mult faţă de necesităţile reale ale organismului.

Intr-un prim stadiu creşte numai volumul sistolic (bradicardia împiedică mărirea volumului minut) şi nu se realizează hipertensiunea arterială. Dar, sportivii continuînd eforturile mari, tulburările se accentuează şi şterg influenţa favorabilă a antrenamentului şi asupra celorlalţi factori hemodinamici şi duc la instalarea hipertoniei.

Prin urmare, hipertensiunea apărută la sportivii de performanţă reprezintă un stadiu avansat al dereglărilor hemodinamice, produse printr-un regim neştiinţific de antrenament.

Menţionăm că nu toţi sportivii supuşi unui regim de efort asemănător au făcut hipertensiune. Aceasta înseamnă că efortul neştiinţific reprezintă numai un factor declanşator al dereglării hipertone. El acţionează asupra unui fond pregătit dinainte. In acest sens, Lang (5) şi alţii susţin existenţa unei predispoziţii individuale. Trebuie avută în vedere şi ipoteza acad. prof. N. Gh. Lupu (6), care încriminează rolul factorilor infecţioşi în producerea hipertensiunii, deoarece o parte dintre subiecţii noştri prezentaseră în ultimii ani numeroase pusee infecţioase faringo-amigdaliene.

Concluzii

1. Dereglarea hipertonă la sportivii de performanţă îmbracă, atît în repaus cît şi după efort, o formă deosebită în comparaţie cu dereglarea întîlnită la neantrenaţi. Antrenamentul, prin crearea unei circulaţii economice, face ca aparatul cardiovascular al sportivilor să se resimtă mai puţin în urma dereglărilor hipertone decît cel al indivizilor normali.

2. Prima şi cea mai persistentă modificare hemodinamică este mărirea volumului sistolic. Spre deosebire de indivizii neantrenaţi, creşterea izolată a volumului sistolic nu produce hipertensiune arterială la sportivii de performanţă. Hipertensiunea arterială apare numai după ce şi alţi factori hemodinamici şi-au pierdut calităţile dobîndite prin antrenament.

3. In producerea dereglării hipertone la sportivii de performanţă un rol important îl joacă dirijarea neştiinţifică a antrenamentului şi anume suprasolicitarea faţă de posibilităţile individului.

4. Dereglarea este labilă. Ea are un substrat funcțional, fiind rezultatul unor tulburări în activitatea centrilor nervoși produse prin eforturi neadecvate fizice și psihice.

5. Efortul pare să reprezinte numai un factor declanșator al hipertensiunii la indivizii cu tare prealabile (constituție, factori infecțioși).

6. Dereglarea hipertonă nu este însoțită de fenomene subiective în primele faze. De aceea se impune controlul cît mai frecvent al tensiunii arteriale în timpul eforturilor mari pentru depistarea precoce a dereglărilor și luarea măsurilor corespunzătoare.

BIBLIOGRAFIE

1. *Broemser Ph.* — *Zeitschr. biol.* nr. 96/1935 pag. 1.
2. *Enescu-Dobreanu Viorica.* — Modificări vasculare în boala hipertonică. Disertație pentru obținerea titlului de candidat în științe. București — Ed. Medicală (sub tipar).
3. *Dimitriu V., Ștefan I., Ion S., Țincu S.* — XI-ème Congrés international de Méd. sportive — Luxembourg, 1956.
4. *Georgescu Miron, Viorica Enescu, Suchianu Gheorghe, Georgescu Mircea și Mengoni Ioana* — Cultură Fizică și Sport nr. 4, 5, 6, 7/1958 pag. 193, 259, 323 și 396.
5. *Lang. F. G.* — Boala hipertonică — București 1953, Ed. Științifică.
6. *Lupu N. Gh., Enescu V., Mărcuș N., Georgescu Miron, Georgescu Mircea, Suchianu Gh.* — Probleme de Cardiologie, vol. IV/1957.
7. *Mellerowicz H.* — Arch. für Kreislaufforschung Band. 24/Heft 1—5 1956 pag. 70.
8. *Ranke O.* — Verhandl der Deutsch. geselsch. für Kreislauff. Frankfurt am Main 1950. Ed. D. Steinkopff.
9. *Reindell H., Schildge E., Klepzig H., Kirchhoff H. W.* — Kreislauff regulation Ed. G. Thieme, Stuttgart 1955.
10. *Volhard F.* — Verhandl. Dtsch. ges. Kreislauff, Frankfurt am Main, 1949 Ed. D. Steinkopff.
11. *Wezler K., Böger A.* — Ergebnisse der physiologie Ed. XII, 1939 pag. 303.
12. *Widimsky J., Fejfarova M. H., Fejfar Z.* — Acta cardiologica t. XII fasc. 2 1957, pag. 202.

Aspecte ale sarcinilor și conținutului antrenamentului în sală pentru sporturile care își desfășoară concursurile în aer liber

Prof. univ. LEON TEODORESCU
șeful catedrei de jocuri sportive a I.C.F.

Antrenamentul în sală al unor sportivi, cum sînt: atleții, cicliștii, canotorii, fotbaliștii, rugbiștii ș. a., este o consecință a impracticabilității terenurilor și a condițiilor climatice defavorabile, precum și a necesității aplicării principiului continuității în pregătirea sportivă, indispensabil obținerii unor performanțe de valoare. La noi în țară, în trecutul nu prea îndepărtat, sfîrșitul toamnei și iarna coincideau cu o vacanță sportivă. Învățămintele trase din experiența sportului sovietic, care și-a cîștigat un loc fruntaș în lume, au impus continuarea antrenamentului în sală în perioada în care pregătirea sportivă nu se poate desfășura în aer liber.

La început, interpretîndu-se în mod simplist sarcinile perioadei de tranziție, precum și metodica acordării în pregătire a factorilor antrenamentului în perioada pregătitoare — în sensul că succesiunea acestei abordări era stereotipă și cu diferențieri categorice între pregătirea fizică generală, pregătirea fizică specială, pregătirea tehnică și pregătirea tactică — antrenamentul în sală era folosit exclusiv pentru realizarea fie a sarcinilor pregătirii fizice generale, fie a celor de odihnă activă, specifică perioadei de tranziție *). Din această cauză, la reluarea antrenamentului în aer liber, se constata o scădere apreciabilă a măiestriei tehnico-tactice, fiind necesară o perioadă de cîteva săptămîni pentru revenirea la nivelul anterior întreruperii antrenamentului și abia după această recuperare se putea trece la perfecționarea procedeelor tehnico-tactice. Practic, din cauza timpului limitat de începerea subperioadei precompetiționale, această sarcină a perioadei pregătitoare se realiza doar parțial, antrenorii fiind obligați să se mulțumească doar cu atingerea nivelului de pregătire tehnico-tactică anterior sau a unuia apropiat, rămînînd ca cel planificat să fie atins abia în perioada competițională, de cele mai multe ori în dauna performanțelor.

În etapa actuală, experiența antrenorilor și a sportivilor fruntași a demonstrat că antrenamentul de sală bine conceput și organizat poate suplini în mare măsură antrenamentul în aer liber, contribuind din plin la realizarea sarcinilor perioadelor de tranziție și pregătitoare în direcția tuturor factorilor antrenamentului și nu numai în aceea a pregătirii fizice generale. Totuși, din cauza spațiului restrîns și a eterogenității diferitelor discipline sportive, antrenamentul în sală ridică o serie de probleme metodice complexe, despre caracteristicile cărora ne vom ocupa în articolul de față.

I Adaptarea planificării la specificul antrenamentului în sală

În planificarea antrenamentului lucrul în sală apare ca o etapă sau ca un ciclu mai lung al perioadelor de tranziție și pregătitoare. În consecință, elaborarea planificării trebuie să înceapă cu perioada de tranziție și să continuie cu cea pregătitoare. Analizîndu-se rezultatele realizate la sfîrșitul perioadei competiționale, se fixează sarcinile, durata și conținutul acestor perioade. După elaborarea acestora se vor repartiza antrenamentului în sală sarcinile și conținutul respectiv, antrenamentul în sală constituind — așa cum am arătat mai sus — *o etapă a perioadelor amintite.* Întrucît problema perioadei de tranziție a mai fost dezbătută de noi, ne vom referi în special la perioada pregătitoare.

*) *Problemele referitoare la interpretarea și realizarea sarcinilor perioadei de tranziție au mai fost tratate în revista „Cultură Fizică și Sport" nr. 10/1954.*

Astfel, ținînd seama de condițiile de lucru, se vor fixa sarcini repartizate pe factorii antrenamentului. În legătură cu aceasta facem următoarele recomandări:

1. *Pregătirea fizică.* Aceasta se poate realiza în proporție de peste 75% în ceea ce privește aspectul ei general și multilateral (pregătirea fizică generală). Dintre componentele pregătirii fizice generale se poate lucra integral, deci cu caracter de *dezvoltare* și perfecționare, pentru următoarele calități: forță, detentă, îndemînare, suplețe și viteză de reacție și execuție. În consecință, planificarea va cuprinde ca *sarcini* perfecționarea calităților mai sus enumerate. Faptul că aceste calități urmează a fi prelucrate după o perioadă de scădere a intensității efortului relativ scurtă (durata tranziției) ușurează munca de perfecționare și nu necesită alocarea unui timp prea îndelungat pentru exersare. Pentru celelalte calități: rezistența, viteza de deplasare și de repetiție precum și pentru pregătirea fizică specială, antrenamentul de sală va avea ca sarcină *menținerea* lor la un nivel cît mai apropiat de cel atins în perioada competițională, astfel ca la ieșirea în aer liber timpul necesar pentru recuperarea stadiului, care să permită lucru pentru ameliorare să fie cît mai scurt. La elaborarea planificării pentru realizarea pregătirii fizice se va avea în vedere *combinarea lucrului în sală cu antrenamentul în aer liber* chiar la temperaturi scăzute și pe zăpadă. Pentru aceasta se pot folosi cu succes: mersul pe schiuri, crosul prin zăpadă, patinajul etc. în vederea menținerii și dezvoltării în special a rezistenței generale.

De asemenea, planificarea va trebui să prevadă eventualitatea unei scurtări sau a unei prelungiri a antrenamentului în sală în raport cu evoluția normală sau anormală a foctorilor climatici. Deci sînt necesare soluții metodice *ipotetice* în ceea ce privește dozarea și distribuirea mijloacelor, mai ales pentru cazurile de prelungire silită a lucrului în sală; cazurile de scurtare a perioadei de lucru în sală nu pot decît să favorizeze pregătirea.

În ceea ce privește timpul afectat pregătirii fizice el reprezintă în general cca 50% din durata etapei de pregătire în sală.

2. *Pregătirea tehnică.* Acest factor al antrenamentului a avut și are încă mult de suferit în perioada în care nu se poate lucra în aer liber. Dacă pentru majoritatea probelor de atletism și chiar pentru ciclism există posibilități de continuare a pregătirii tehnice, pentru jocurile sportive, cum sînt fotbalul, rugbiul și chiar handbalul și oina, aceste posibilități sînt relativ reduse. Din această cauză preocuparea pentru pregătirea tehnică nu a existat mult timp. Practica însă arată că o bună organizare a activității în sală poate rezolva cu succes *sarcina de menținere* a pregătirii tehnice și chiar de *perfecționare* în unele aspecte ale ei. Totul depinde de măiestria pedagogică a antrenorului și de posibilitățile de organizare materială a lecțiilor, probleme asupra cărora vom reveni mai tîrziu. Ceea ce trebuie reținut este faptul că din planificare și implicit din lecții nu trebuie să lipsească timpul și mijloacele afectate continuării pregătirii tehnice, condiție de bază a progresului mai ales în jocurile sportive. Procentual, cca 35% din durata antrenamentului trebuie să fie repartizată pregătirii tehnice.

3. *Pregătirea tactică* reprezintă factorul antrenamentului care este cel mai greu de abordat în pregătirea în sală. Totuși experiența arată că multe dintre sarcinile pregătirii tactice, în special acelea de tactică individuală și de tactică colectivă elementară, pot fi rezolvate în cadrul antrenamentului în sală. De aceea nici acest factor nu trebuie neglijat și în planificarea elaborată este necesar să i se acorde 15—20% din durata și conținutul antrenamentului.

4. *Pregătirea morală și de voință* trebuie să apară ca o sarcină împreună cu unele probleme de dezvoltare parțială a gîndirii tactice. Dezvoltarea calităților morale și de voință reprezintă o consecință a mijloacelor și metodelor folosite pentru realizarea sarcinilor celorlalți factori ai antrenamentului. Mai mult, uneori mijloacele folosite (de obicei din afara specificului disciplinei sportive practicate) influențează și educă la un nivel mai ridicat aceste calități decît disciplina sportivă care constituie specialitatea sportivilor. Dată fiind situația susamintită, dezvoltarea calităților morale și de voință apare în planificare cu sarcini, mijloace și metode concrete fără a i se repartiza un timp anumit de aplicare în procesul antrenamentului.

Recapitulînd influența antrenamentului în sală asupra factorilor antrenamentului, considerăm ca importante de reținut următoarele indicații:

— Antrenamentul în sală trebuie înțeles ca o etapă sau un ciclu al pregătirii integrale a sportivilor, indiferent de ramura de sport practicată.

— Antrenamentul în sală trebuie să cointereseze în pregătire toţi factorii antrenamentului. El trebuie înţeles ca un *proces unitar* în care neglijarea unui factor atrage după sine diminuarea calitativă a celorlalţi. Deci să se evite fragmentarea artificială a antrenamentului concretizată printr-o succesiune de sarcini izolate pe factorii antrenamentului. În raport cu specificul sportului practicat şi cu planificarea vor apare sarcini şi, implicit, mijloace şi metode de *dezvoltare şi perfecţionare* sau cel puţin de *menţinere* a gradului de pregătire în direcţia fiecărui factor al antrenamentului.

— Antrenamentul în sală trebuie combinat cu antrenamentul în aer liber, chiar dacă nu se realizează specificul, ci generalul.

5. *Dozarea efortului.* În general se recomandă folosirea ciclului săptămînal, constînd din trecerea progresivă de la 2 la 4 lecţii. Astfel, dacă lucrul în sală este planificat pe 8 săptămîni, prima săptămînă va avea 2 lecţii, ultima fiind de intensitate crescută; următoarele 4 săptămîni vor avea cîte 3 lecţii dintre care două de intensitate mare, în care va fi inclusă şi combinarea pregătirii în sală cu aceea în aer liber; în următoarele două săptămîni vor fi planificate cîte 4 lecţii, dintre care două cu efort intens, iar în ultimele două săptămîni cîte 3 lecţii, dintre acestea două vor fi cu efort intens şi orientate pentru reacomodarea cu pregătirea în aer liber.

II Organizarea materială

Sala în care urmează să se desfăşoare antrenamentul trebuie utilată cu aparatele şi inventarul necesar realizării sarcinilor prevăzute în plan. În afara dotării normale a unei săli de sport (aparate şi saltele de gimnastică, mingi, plasă de volei şi coşuri de baschet), clubul sau colectivul sportiv trebuie să se preocupe de procurarea unui inventar şi de efectuarea unor amenajări caracteristice specialităţii sportive a acelora care se antrenează. Astfel, pentru atleţi trebuie confecţionată şi montată plasa pentru probele de aruncări, amenajarea gropilor de sărit şi aruncări, a pistelor de elan etc.; pentru fotbal: porţi reduse şi normale, panou pentru precizie etc.; pentru rugbi: manechine, jug etc. De asemenea se vor lua măsuri pentru prevenirea traumatismelor şi pentru protejarea aparaturii şi instalaţiilor existente în sală.

III Conţinutul pregătirii în sală

Acesta are o importanţă primordială pentru realizarea sarcinilor antrenamentului. Desigur că mijloacele şi metodele de lucru specifice sînt cunoscute de fiecare antrenor. Problema cea mai dificilă este aceea a adaptării acestora la specificul lucrului în sală şi pe marginea căruia încercăm a face unele recomandări sistematizate la început în funcţie de factorii antrenamentului, iar apoi de alte probleme cu caracter mai general.

a) Pentru *pregătirea fizică generală* exerciţiile vor consta în sporturi complimentare şi în exerciţii de pregătire specifice acestor sporturi complimentare. Pentru dezvoltarea forţei, se vor folosi exerciţii cu rezistenţă (haltere, mingi medicinale etc.), gimnastica sportivă şi de bază (căţărări, tracţiuni, tîrîri etc.), exerciţii în doi, exerciţii de zvîcnire, frînare etc. Pentru dezvoltarea îndemînării şi a vitezei de reacţie se vor folosi jocuri sportive — baschet şi volei — gimnastică acrobatică, ştafete combinate etc.

Indicaţii mai importante ar fi următoarele:

— În etapa de sală se recomandă aplicarea individualizării pentru realizarea dezvoltării calităţilor fizice la nivelul anumitor segmente sau regiuni ale corpului (de exemplu forţa degetelor, supleţea gleznelor etc.).

— Exerciţiile de forţă să solicite contracţia muşchilor şi în sens invers (punct fix la extremitatea distală — la locul inserţiei — şi apropierea extremităţii proximale — originea).

— Să se aibă în vedere dezvoltarea calităţilor fizice la nivelul regiunilor şi segmentelor corpului mai puţin solicitate prin specificul specialităţii sportive (exerciţii de compensaţie, cum ar fi de exemplu cele pentru trenul superior la fotbalişti).

— Folosirea pe scară largă a exerciţiilor cu caracter corectiv şi a acelora sub formă de jocuri de mişcare.

— Evitarea caracterului static al efortului, deoarece sporturile practicate în aer liber se caracterizează prin dinamismul efortului.

— Varierea ritmului și tempoului executării aceluiași exercițiu contribuie la dezvoltarea de calități fizice diferite.

b) Pentru *pregătirea fizică specială* se vor efectua exerciții cu îngreuierea obiectului de joc sau de aruncat (ciocan de 25 kg, discuri de seniori la femei etc.) și folosirea unui echipament special (ghete cu tălpi metalice, centuri cu greutăți etc.). Se va avea în vedere ca sensul mișcărilor să fie apropiat de tehnica probei pentru a nu altera corectitudinea deprinderii tehnice. De asemenea, în cadrul exercițiilor cu îngreuiere sau al acelora de repetare a procedeelor tehnice într-un tempo foarte accelerat și cu repetări numeroase, să se intercaleze și execuția corectă în ritm și tempo normale pentru păstrarea corectitudinii tehnice anterior însușite. In afară de aceasta, pregătirea fizică specială se mai realizează prin repetarea tehnicii și prin concursuri în sală asupra cărora vom mai reveni.

c) In *pregătirea tehnică* dificultățile cele mai mari apar la jocurile sportive așa cum arătam și la începutul articolului nostru. Dat fiind spațiul redus pe care-l oferă sala, accentul trebuie să cadă pe *corectitudine* și *precizie* în execuție duse pînă la *virtuozitate*. Scopul pregătirii poate fi învățarea de procedee tehnice noi (pentru începători), *corectarea* anumitor greșeli de execuție tehnică precum și menținerea și perfecționarea procedeelor tehnice corect însușite de sportivii avansați. Pentru a exemplifica, arătăm că din fotbal pot fi abordate în pregătire următoarele elemente și procedee tehnice: lovirea mingii cu capul de pe loc și din săritură, cu și fără adversar, controlul mingii în spații reduse, preluările, conducerea mingii, fentele, pasele scurte executate din deplasare, lovitura de la 11 m precum și tehnica jocului portarului. Acolo unde există posibilități de instalare, o mare parte din procedeele enumerate pot fi perfecționate și prin folosirea peretelui de antrenament, special amenajat pentru fotbal.

In pregătirea tehnică — și în general în pregătirea în sală — capătă o largă aplicare *individualizarea*. Aplicarea ei presupune o determinare a profilului tehnic al jucătorului, precum și a sarcinilor lui personale pe care trebuie să le realizeze în această perioadă. O mare atenție se va da execuțiilor cu mîna sau cu piciorul neîndemînatice (de obicei stîngul). In general exercițiile de tehnică trebuie să aibă un caracter dinamic, combinîndu-se execuția tehnică propriu-zisă cu elemente de mișcare în teren cum ar fi: sărituri, schimbări de direcție, starturi rapide, opriri, schimburi de locuri etc. In plus, tehnica se va exersa în condiții de echilibru dificile sau de dificultăți neprevăzute: obstacole pe parcurs, adversari noi etc. De asemenea se vor folosi mult jocurile dinamice, din care să nu lipsească adversarul, dîndu-se astfel un conținut tactic execuțiilor tehnice și în același timp un conținut emoțional întregii lecții. In acest sens, pentru fotbal vor fi folosite pe scară largă ștafetele în care se combină viteza cu precizia în execuție precum și jocuri sportive adaptate la specificul tehnic al fotbalului: volei sau tenis cu reguli adaptate la fotbal (trecerea mingii peste plasă efectuîndu-se doar prin lovirea ei cu piciorul sau cu capul) etc.

d) *Pregătirea tactică* apare ca o problemă specifică jocurilor sportive. In acest domeniu posibilitățile de pregătire sînt mult mai reduse, dat fiind spațiul redus pe care-l oferă sala. Totuși și sub acest aspect se pot perfecționa combinațiile de 2 și 3 jucători în spațiu restrîns, accentul căzînd pe marcaj și demarcaj, depășirea adversarului direct, atacul supranumeric 2—1 și 3—2 concomitent cu apărarea în condiții de inferioritate numerică. Pentru tactica individuală se mai recomandă jocul cu umbra în care jucătorul caută să-și reprezinte acțiunea de depășire sau deposedarea de minge a unui adversar cunoscut pe care urmează să-l întîlnească în viitoarele competiții. Cu această ocazie se contribuie și la dezvoltarea și educarea atît a gîndirii tactice, cît și a calmului jucătorului în fața unui adversar valoros.

e) *Pregătirea pentru concurs* este legată de problema pregătirii tactice precum și de menținerea și chiar dezvoltarea experienței de concurs a sportivilor. Pentru atletism, handbal, hochei pe iarbă, tenis și chiar oină, problema este oarecum rezolvată prin concursurile în sală și prin practicarea partidelor cunoscute sub denumirea de „miuță", în care participă un număr redus de jucători. Au început să se generalizeze tot mai mult aceste jocuri, organizîndu-se chiar competiții dotate cu diferite trofee. Pentru fotbal, de exemplu, se poate imagina un joc bilateral cu un număr redus de jucători, în funcție de mărimea sălii: poartă mică 1 ×0,80 m; spațiul de pedeapsă (în care nu se

poate intra) 4 × 4 m; se joacă fără portar şi fără ofsaid, punctele fiind înscrise numai din afara spaţiului de pedeapsă; se consideră două puncte cînd se înscrie cu capul. Nu există aruncarea de la margine, mingea lovită de perete considerîndu-se în joc. Infracţiunile comise în jumătatea proprie de teren se penalizează cu o lovitură de la 7 m executată obligatoriu cu piciorul neîndemînatic. Acest joc a fost experimentat cu succes de studenţii avînd specializare fotbal din I.C.F. De asemenea, în astfel de jocuri se pot introduce restricţii şi reguli noi favorizînd perfecţionarea tehnicii şi a tacticii: pasarea mingii numai direct, lovitura la poartă executată numai cu piciorul stîng etc.

IV Particularităţile lecţiei în sală

Lecţia va fi alcătuită pe 3 părţi. La încălzire se poate folosi un joc sportiv ca baschetul sau handbalul. Îndeplinirea sarcinilor lecţiei depinde în mare măsură de buna organizare a lecţiei privind raportul de dependenţă al succesiunii exerciţiilor faţă de spaţiul sălii care trebuie folosit la maximum. Se va lucra pe ateliere (subgrupe), combinîndu-se executarea simultană a exerciţiilor de tehnică cu acelea de pregătire fizică. De exemplu, în timp ce 3 jucători execută pase în 3 din deplasare, în colţurile sălii se pot executa individual: lucru cu haltere, exerciţii de control al mingii etc. Prin rotaţie fiecare sportiv va trece pe la toate subgrupele. Cel mai mult spaţiu se va acorda exerciţiilor cu mingea la jocurile sportive şi alergărilor şi deplasărilor în general la celelalte sporturi. Pentru un succes cît mai deplin, este necesară prezenţa unui material sportiv numeros (la fotbal, de exemplu, chiar cîte o minge de fiecare jucător).

Lecţia trebuie conspectată cît mai detaliat, acordîndu-se o mare importanţă indicaţiilor metodice referitoare la organizarea activităţii simultane a atelierelor. În alegerea exerciţiilor se recomandă jocurile specifice de sală, cum ar fi baschetul şi voleiul, exerciţii care asigură deplasări continue şi sarcini tehnice diverse pe parcurs.

Pentru o mai bună organizare a lecţiilor, se recomandă lucrul pe compartimente (apărători şi atacanţi), cînd este vorba de jocuri sportive, şi pe probe combinate, util din punct de vedere al folosirii spaţiului sălii, cînd este vorba de atletism (spre exemplu săritori şi aruncători de suliţă, alergători şi aruncători de greutate etc.).

Încheind, ţinem să subliniem că referirile metodice au încercat să cuprindă numai aspectele legate de specificul pregătirii în sală cu o aplicativitate cît mai largă, considerînd ca subînţelese şi interpretate unitar metodica şi principiile antrenamentului, precum şi pregătirea specifică a fiecărei discipline sportive.

Teze cu privire la deprinderile motrice

(II)

M. EPURAN
lector la catedra de psihologie
a I.C.F.

ETAPELE FORMĂRII DEPRINDERILOR MOTRICE

1. *Dezvoltarea etapelor deprinderilor* — Toţi cercetătorii sînt de acord asupra faptului că deprinderile se dezvoltă în etape. Numărul şi caracteristicile acestor etape sînt însă diferite.

S-au formulat clasificări ale etapelor formării deprinderilor atît din punct de vedere metodic, cît şi din punct de vedere psihologic şi fiziologic.

2. *Etapele fiziologice ale formării deprinderilor* — Majoritatea cercetătorilor propun trei etape:

a) etapa mişcărilor inutile şi a lipsei de coordonare, în care sînt atraşi în activitate unii muşchi ce nu ajută mişcarea, etapă caracterizată prin aceea că în scoarţa cerebrală procesele nervoase iradiază provocînd o generalizare a răspunsurilor reflexe prin excitarea simultană a mai multor centri nervoşi;

b) etapa mişcărilor încordate, a înlăturării eforturilor şi mişcărilor inutile, pe baza ciocnirii proceselor nervoase şi a diferenţierii care se produce în analizatori;

c) etapa stabilirii deprinderii motrice, prin coordonarea şi concentrarea deplină a proceselor nervoase, formarea stereotipului dinamic şi automatizarea unor reacţii.

În afară de aceste etape, pe care le propune Krestovnikov şi pe care cei mai mulţi fiziologi şi metodişti le acceptă (Zimkin, Evghenieva, Alekseev, Ukran), Timofeev mai propune o a patra, şi anume etapa măiestriei, caracterizată prin slăbirea inducţiei şi creşterea posibilităţilor de adaptare variată la schimbările condiţiilor de execuţie.

3. *Etapele psihologice ale formării deprinderilor* — Caracterizarea psihologică a etapelor formării deprinderilor motrice este departe de a satisface.

Etapele psihologice ale formării deprinderilor nu pot fi privite în afara bazei lor fiziologice corespunzătoare.

Etapele propuse de psihologul sovietic P. A. Rudik:

a) etapa însuşirii preliminare a bazelor exerciţiului, în care rolul primordial îl joacă procesul formării reprezentării mişcării pe baza explicaţiei şi demonstraţiei şi a primelor încercări efectuate de subiect;

b) etapa însuşirii precizate a diferitelor procedee de execuţie, în care se acordă atenţie corectitudinii execuţiei şi însuşirii momentelor cheie ale exerciţiului;

c) etapa consolidării şi perfecţionării deprinderii, în care are loc diferenţierea legăturilor temporare ca urmare a stabilirii raporturilor reciproce dintre procesele de excitaţie şi inhibiţie.

Tot ca o caracterizare psihologică considerăm şi împărţirea etapelor unei operaţii care se poate automatiza, propusă de Iancu, Zapan şi colaboratorii:

a) etapa execuţiei pe baza instructajului verbal;

b) etapa controlului vizual al execuţiei;

c) etapa controlului motric al execuţiei.

Etapele psihologice ale formării deprinderilor motrice necesită încă precizare din partea cercetătorilor.

4. *Etapele instruirii în legătură cu formarea deprinderilor* — Nu trebuie confundate etapele procesului instruirii cu mecanismele fiziologice (etapele) ale formării deprinderilor motrice.

Drept etape ale instruirii sînt considerate:

a) formarea reprezentării mişcării ;
b) însuşirea directă a exerciţiului (învăţarea lui) ;
c) fixarea deprinderii şi perfecţionarea ei (Ukran 38, 39, Krestovnikov şi Orlov).

A. N. Krestovnikov consideră faze ale instruirii : a) etapa diferitelor elemente ale mişcării şi reunirea unei serii de acte izolate, parţiale într-o acţiune unică ; b) eliminarea mişcărilor inutile şi a efortului muscular inutil şi c) continua perfecţionare a deprinderii prin precizarea activităţii unei serii întregi de sisteme aferente (Krestovnikov, 19). Această împărţire a fost abandonată ulterior de către autor.

Din cele de mai sus reiese necesitatea de a studia fazele formării deprinderilor motrice dintr-un punct de vedere unitar (etapele fiziologice să explice etapele psihologice, iar acestea să stea la baza organizării procesului instructiv-educativ) şi totodată de a nu se considera fiecare etapă în mod izolat, ci în strînsă legătură cu celelalte, în cadrul procesului dinamic al formării deprinderilor.

DEPRINDERI ELEMENTARE ŞI DEPRINDERI COMPLEXE

Deprinderile sînt alcătuite din numeroase acţiuni şi operaţii care se succed într-o anumită ordine. Ca urmare a exersării, unele din aceste acţiuni se automatizează, iar altele nu. Diferenţele constau în felul deprinderilor formate.

Deprinderile profesionale, sportive, de viaţă etc. sînt deprinderi complexe. Deprinderile elementare sînt numai acelea alcătuite dintr-o gamă redusă de mişcări şi care se repetă în aceleaşi condiţii.

Mişcările ciclice şi exerciţiile standard pot fi considerate deprinderi elementare.

1. *Deprinderi elementare sau deprinderi complet automatizate* — Nu numărul sau complexitatea mişcărilor stabilesc dacă deprinderea este elementară sau complexă, ci faptul dacă ea se desfăşoară stereotip, în forme neschimbate.

Nu toate deprinderile sfîrşesc prin stabilirea unui stereotip (Krestovnikov). Mişcările ciclice (mersul, alergarea, vîslitul, înotul ş. a.) precum şi exerciţiile de gimnastică cu forme stabile şi combinaţii fixe se automatizează.

Dintre componentele deprinderilor complexe, care nu se automatizează în întregime, se pot automatiza operaţiile sau procedeele aşa-numite tehnice (în jocuri, lupte, box, scrimă se automatizează mişcările care alcătuiesc procedeele tehnice).

În formarea deprinderilor elementare progresul este foarte rapid, datorită automatizării care se caracterizează prin : a) scăderea numărului semnalelor ; b) excluderea semnalelor exteroceptive ; c) constituirea unui lanţ de mişcări în care fiecare mişcare devine semnal pentru mişcarea următoare ; d) eliminarea timpilor morţi din lanţul de mişcări ; e) posibilitatea declanşării întregii activităţi pe baza unui semnal iniţial, care joacă rol de alegere. În activitatea în care se urmăreşte automatizarea totală focarul dominant de pe scoarţă, care la început se află de obicei în analizatorul verbomotor, se deplasează în analizatorul vizual şi apoi în cel motor (Zapan, 41).

2. *Deprinderi complexe sau deprinderi cu automatizare parţială* — Marea majoritate a deprinderilor este constituită din deprinderi complexe, în care numai o parte a acţiunilor este automatizată.

Unele deprinderi elementare intră drept componente automatizate în deprinderile complexe.

Dezvoltarea deprinderilor complexe se face tot în conformitate cu legile activităţii nervoase superioare, cu deosebirea că în ansamblu deprinderile sînt dirijate de sectoarele scoarţei aflate în stare de excitabilitate optimă, cel de al doilea sistem de semnalizare avînd rolul conducător.

Deprinderile complexe pot fi considerate stereotipuri cu mai multe verigi (Iancu, Zapan şi colaboratorii), în care verigile automatizate decurg după caracteristicile mai sus amintite, în timp ce verigile care implică un control exteroceptiv se perfecţionează şi ele în sensul diferenţierii mai precise şi mai prompte a semnalului în ambianţă.

Un joc sportiv sau un meci de box ne oferă un bun exemplu de deprindere complexă, în care verigile automatizate constau în elementele tehnice şi tactice bine însuşite şi perfecţionate pînă la automatism, iar verigile care necesită control exteroceptiv în acţiunile întreprinse în funcţie de situaţiile mereu schimbătoare provenite din acţiunile partenerilor, adversarilor şi altele.

În procesul instructiv-educativ se pot automatiza unele reacţii care în mod obişnuit sînt dirijate de cel de al doilea sistem de semnalizare şi anume acţiunile tactice care se desfăşoară după scheme.

TRANSFERUL ŞI INTERFERENŢA DEPRINDERILOR

1. *Formarea deprinderilor noi fără învăţare prealabilă* — Deprinderile complexe se caracterizează de multe ori prin aceea că apar fără o învăţare prealabilă, pe baza experienţei trecute a sportivului şi în conformitate cu situaţia în care el se află.

In cazul existenţei unei experienţe bogate motrice, tradusă prin raporturi coordonative nervoase, este posibil ca al doilea sistem de semnalizare să formeze pe loc deprinderea motrică, pe baza fenomenului generalizării elective. Instruirea verbală, adăugată cunoaşterii elementelor deprinderii, duce la apariţia unei noi forme de activitate (Zimkin).

Cel de al doilea sistem de semnalizare poate stabili brusc o legătură între partea aferentă a unei reacţii şi partea activă a alteia. Noile forme de mişcare se pot forma în mod neaşteptat, dar numai din elementele existente ale deprinderilor motrice dobîndite la lecţii. Capacitatea de creare a formelor noi de mişcare este cu atît mai mare, cu cît activitatea pentru pregătirea aparatului motric a fost mai fină, mai precisă şi mai variată (Gorkin) şi are la bază proprietatea scoarţei cerebrale pe care I. P. Pavlov o numeşte „plasticitate".

2. *Importanţa experienţei anterioare în formarea deprinderilor noi* — Experienţa anterioară are rol important în formarea noilor deprinderi.

Influenţa experienţei anterioare este pozitivă în cazul în care deprinderile noi se leagă de deprinderi sau elemente ale deprinderilor însuşite anterior.

Intrucît deprinderile noi se formează după legile formării reflexelor condiţionate, experienţa anterioară poate exercita şi o influenţă negativă. Este deosebit de greu să se inhibe experienţa anterioară, atunci cînd ea nu foloseşte noii deprinderi în curs de formare, tot aşa cum este greu să se modifice coordonările formate anterior (Zimkin).

Cel de al doilea sistem de semnalizare are un rol de bază în inhibarea sau restructurarea coordonărilor formate anterior ca şi adaptarea sau folosirea lor în cadrul noilor deprinderi.

3. *Transferul deprinderilor* — Transferul constă în influenţa pozitivă pe care o exercită deprinderile formate anterior asupra deprinderii în curs de formare.

Transferul se explică prin existenţa componentelor comune şi asemănătoare ale diferitelor acţiuni (Chircev), prin structura comună a acţiunilor şi procedeele comune de îndeplinire a lor (Rudik), prin generalizarea principiilor acţiunilor (Puni, 27).

Transferul are la bază şi dezvoltarea motrică generală, formată în procesul însuşirii deprinderilor anterioare.

Existenţa unor funcţii psihice identice (coordonare vizual-motrică), procedee comune de lucru şi pregătirea generală a subiecţilor sînt de asemenea condiţii de transfer (Levitov).

Transferul se realizează prin activitatea de generalizare a celui de al doilea sistem de semnalizare şi prin rolul său de coordonator în procesul restructurării actelor motrice învăţate.

4. *Interferenţa deprinderilor* — Interferenţa se exprimă în influenţa negativă pe care o exercită deprinderile formate anterior asupra noii deprinderi în curs de formare.

La baza interferenţei stă influenţa inhibitivă a legăturilor temporare anterior formate asupra celor în curs de formare. Această influenţă constituie fenomenul inducţiei reciproce între procesele de excitaţie şi inhibiţie (Chircev).

Sînt mai multe feluri de manifestare a inhibiţiei în cazul interferenţei deprinderilor: asociativă, reproductivă, proactivă şi retroactivă (Schwartz, Sokolov).

Cauzele care duc la interferenţă sînt multiple. Dintre ele amintim: procesul nepedagogic de formare a deprinderilor (formare de deprinderi trainice dar înguste,

fără aplicații, formare de deprinderi greșite), lipsa de orientare a subiectului în legătură cu înțelegerea sensului deprinderii însușite și dezvoltarea unilaterală a aparatului motric.

5. *Stricarea sau slăbirea deprinderilor* — Stingerea legăturilor temporare formate mai înainte se produce în cazul în care nu mai are loc exercițiul. Lipsa exercițiului duce la început la pierderea coordonării fine, la slăbirea deprinderii, iar mai tîrziu la stricarea ei. Sînt rare cazurile în care deprinderile se pierd cu desăvîrșire, întrucît cel de al doilea sistem de semnalizare are posibilitatea reactualizării legăturilor și fără execuția directă a mișcărilor.

Lipsa de exercițiu are ca urmare dezautomatizarea deprinderilor care mai înainte erau automatizate. În stadiul acesta sportivul trebuie să facă efort suplimentar de atenție. De asemenea, lipsa exercițiului duce la dispariția relațiilor complexe stabilite între analizatori și care caracterizează așa-numitele „simțuri" ale apei, mingii, gheții, rachetei etc., ca percepții specializate.

Eficacitatea deprinderilor scade dacă se produce o diminuare a calităților fizice ale subiectului sau o tulburare a stărilor psihice (emoții sau excitanți neobișnuiți care provoacă reacții de orientare).

CONDIȚIILE NECESARE FORMĂRII DEPRINDERILOR

Formarea deprinderilor motrice este un proces complex care necesită, pentru reușită, respectarea unor condiții de bază.

Condițiile formării deprinderilor pot fi exprimate în limbaj psihologic-pedagogic sau în limbaj fiziologic, care traduce conținutul psihologic-pedagogic.

Materialele metodice privitoare la formarea deprinderilor consideră ca principale condiții următoarele: a) atitudinea conștientă a elevului în procesul învățării exprimată prin atenție, interes, cunoașterea scopului, încrederea în forțele proprii etc.; b) organizarea procesului instruirii în legătură cu formarea percepțiilor și reprezentărilor asupra exercițiului; c) corectitudinea și constanța execuției pînă la deplina ei fixare și apoi stabilirea unui număr cît mai mare de variante; d) cunoașterea rezultatelor activității de către elevi și e) introducerea elementului competițional în învățare.

Fundamentarea fiziologică a acestor condiții și a altora neindicate de noi a fost făcută detaliat de prof. G. Zapan (41). Dintre aceste condiții vom reține cîteva:

1. Realizarea unei zone de excitabilitate optimă pe scoarță, în legătură cu activitatea respectivă (în limbaj psihologic-pedagogic: atenție, interes, activitate conștientă, stare afectivă favorabilă, stare de odihnă, impuls voluntar sporit, competiția, evitarea monotoniei, condiții exterioare favorabile etc.).

2. Formarea legăturilor temporare noi pe baza activității cît mai mulți analizatori.

3. Folosirea acțiunii de transfer și evitarea interferenței.

4. Realizarea intensității optime a excitanților.

5. Întărirea legăturilor temporare prin instructaj verbal, demonstrații, repetări, autocontrol, stimulare, critică și autocritică, reprezentări.

6. Diferențierea excitanților și a părților prin dezvoltarea inhibiției de diferențiere.

7. Folosirea interacțiunii celor două sisteme de semnalizare prin învățare prin instructaj verbal, învățare activă, critică și autocritică, planificarea activității etc.

8. Menținerea constanței relative, în timpul formării stereotipului dinamic, a unor stereotipuri subordonate și a mozaicului cortical.

9. Realizarea sintezei și a sistemului funcțional pe scoarță prin procesele gîndirii, sensul activității, planificarea activității, integrarea conștientă a părților în întreg, scopul activității, ierarhizarea părților etc.

10. Stimularea schimbării focarului inițial de dominantă către regiunea sau analizatorul care permite maximum de automatizare a activității.

11. Folosirea reflexelor de ambianță și realizarea unui stereotip exterior favorabil.

Numai simpla enumerare a cîtorva dintre condiții este în măsură să ne dea o imagine asupra complexității procesului formării deprinderilor motrice. Transpunerea

acestor condiţii în expresii psihologice şi pedagogice poate fi făcută cu succes numai cu referire la una sau alta dintre deprinderile care alcătuiesc exerciţiile specifice unei anumite ramuri de activitate.

★

Incercarea noastră de sistematizare a aspectelor deprinderilor motrice s-a lovit de dificultăţile vastităţii problemei şi de întrepătrunderea acestor aspecte. Vom fi recunoscători celor care vor contribui cu observaţii critice şi cu sugestii. Clarificarea acestui important capitol al psihologiei şi pedagogiei educaţiei fizice nu poate fi realizată decît prin efortul comun al profesorilor, antrenorilor şi cercetătorilor.

BIBLIOGRAFIE

— **Alekseev M. A.** : Despre unele mecanisme fiziologice de dezvoltare a deprinderilor motrice în lumina învăţăturii lui I. P. Pavlov, Teoria i praktika fiziceskoi kulturî, nr. 12, 1950, (publicat şi în Biblioteca analelor romîno-sovietice, seria medicină, nr. 88). — **Anohin P. K.** : Particularităţile aparatului aferent al reflexului condiţionat şi însemnătatea lor pentru psihologie, Voprosî psihologhii, nr. 6, 1955, (publicat şi în Analele romîno-sovietice, seria pedagogie-psihologie, nr. 4, 1957). — **Avramenko A. M.** : Problemele activităţii voluntare în operele lui I. M. Secenov şi I. P. Pavlov, Sovetskaia pedagoghika, nr. 8, 1954, (publicat şi în Analele romîno-sovietice, seria pedagogie-psihologie, nr. 3, 1955). — **Belinovici V. V.** : Învăţarea exerciţiilor fizice, Editura „Cultură fizică şi sport", Moscova, 1949. — **Boiko E .I.** : Despre tratarea problemei priceperilor şi deprinderilor în psihologia contemporană, Sovetskaia pedagogika, nr. 1, 1955 (publicat şi în Analele romîno-sovietice, seria pedagogie-psihologie, nr. 3, 1955). — **Chircev A.** : Deprinderile şi obişnuinţele în psihologie — manual pentru învăţămîntul superior de Al. Roşca, A. Chircev, M. Roşca şi V. Mare ; Litografia şi tipografia învăţămîntului, Bucureşti, 1957. **Dîmerski V. I.** : Despre folosirea acţiunilor imaginate în procesul restabilirii şi păstrării deprinderilor, Voprosî psihologhii, nr. 6, 1956 (publicat şi în Analele romîno-sovietice, seria pedagogie-psihologie nr. 3, 1956). — **Evghenieva L. I.** : Despre deprinderile motrice, Teoria i praktika fiziceskoi kulturî, nr. 1, 1952. — **Fischbein E.** : Iradierea electivă în faza de automatizare a reacţiilor condiţionate complexe, Analele romîno-sovietice, seria pedagogie-psihologie, nr. 1, 1955. — **Fischbein E., Pufan P., Alexandru S. N. şi Wolfinger I.** : Interacţiunea celor două sisteme de semnalizare în cursul procesului de automatizare, Culegere de studii de psihologie, vol. III, Ed. Academiei R.P.R., 1955. — **Fischbein E.** : Funcţia de reglare a celui de al doilea sistem de semnalizare în cursul automatizării, Revista de psihologie, anul II, nr. 3,1956. — **Gorkin M. I.** : Problemele fiziologice ale sportului juniorilor în lumina învăţăturii lui I. P. Pavlov cu privire la activitatea nervoasă superioară, Teoria i praktika fiziceskoi kulturî, nr. 8,1951. — **Iancu I., Zapan G. şi Cristian G.** : Analiza psihologică a procesului muncii la ţesătoare, Culegere de studii de psihologie, vol. I, Ed. Academiei R.P.R., 1953. — **Iananis S. V.**: Despre latura conştientă şi cea automatizată în cadrul priceperii şi al deprinderii, Voprosî psihologhii, nr. 1, 1957. — **Ivanov—Smolenski A. G.** : Despre studierea activităţii comune a primului şi a celui de al doilea sistem de semnalizare al scoarţei cerebrale, Jurnal vîssei nervnoi deiatelnosti, nr. 1, 1951, (publicat şi în Analele romîno-sovietice, seria pedagogie-psihologie, nr. 3, 1951). — **Kosovskaia E. B. şi Koriakina A. F.** : În legătură cu problema mecanismului fiziologic al deprinderii motrice, Teoria i praktika fiziceskoi kulturî, nr. 8, 1952. — **Krasnogorski N. I.** : Cîteva rezultate ale aplicării şi dezvoltării învăţăturii lui I. P. Pavlov despre activitatea nervoasă superioară în clinica de pediatrie, Jurnal vîssei nervnoi deiatelnosti, nr. 6, 1951 (publicat şi în Analele romîno-sovietice, seria pediatrie, nr. 3, 1952). — **Krasnogorski N. I.** : Despre fiziologia dezvoltării vorbirii la copii, Jurnal vîssei nervnoi deiatelnosti, nr. 4, 1952, (publicat şi în Analele romîno-sovietice, seria pediatrie, nr. 3, 1953). — **Krestovnikov A. N.** : Studii de fiziologia exerciţiilor fizice. Ed. Cultură Fizică şi Sport, Bucureşti, 1951. — **Krestovnikov A. N.** : Rezultatele sesiunii unite a Academiei de ştiinţe a U.R.S.S. şi a Academiei de ştiinţe medicale a U.R.S.S. consacrată problemelor învăţăturii fiziologice a lui I. P. Pavlov şi sarcinile activităţii ştiinţifice în domeniul educaţiei fizice şi a sportului, Teoria i praktika fiziceskoi kulturî, nr. 1, 1951, (publicat şi în broşură de Ed. Cultură Fizică şi Sport, Bucureşti, 1951). — **Krestovnikov A. N., I. P. Baicenko, V. V. Vasilieva, E. B. Kosovskaia** : Învăţătura lui I. P. Pavlov, baza naturală ştiinţifică a teoriei antrenamentului, Teoria i praktika fiziceskoi kulturî, nr. 8, 1951. — **Krestovnikov A. N. şi L. P. Orlov** : Metodica de antrenament a gimnaştilor sovietici în lumina învăţăturii lui I. P. Pavlov, Teoria i praktika fiziceskoi kulturî, nr. 11, 1952. — **Krestovnikov A. N.** : Situaţia şi perspectivele cercetărilor ştiinţifice în domeniul educaţiei fizice şi sportului, Teoria i praktika fiziceskoi kulturî, nr. 3, 1954. **Levitov N. D.** : Schiţe de psihologie pedagogică, Editura de stat — pedagogie — psihologie, Bucureşti, 1950. — **Pavelcu V.** : Procesul învăţării în lumina învăţăturii despre reflexele condiţionate, Revista de pedagogie, nr. 2, 1954. — **Pavlov I. P.** : Experienţa a 20 ani în studiul obiectiv al activităţii nervoase supe-

rioare a animalelor, în special cap. LV şi LX, Ed. Academiei R.P.R., 1953. — **Puni A. Ţ.** : Analiza psihologică a procesului de formare a deprinderii motrice, Culegere de lucrări, vol. IV, 1949, Institutul de cercetări ştiinţifice pentru educaţia fizică, Leningrad. — **Puni A. Ţ.** : Caracterizarea psihologică a deprinderilor motrice pe baza învăţăturii lui I. P. Pavlov despre activitatea de semnalizare a scoarţei marilor emisfere, Teoria i praktika fiziceskoi kulturî, nr. 1, 1953, (publicat şi în Cultură Fizică şi Sport nr. 5, 1953). — **Puni A. Ţ.** Despre cercetările psihologice ale condiţiilor care contribuie la însuşirea tehnicii exerciţiilor de gimnastică şi sportive, Teoria i praktika fiziceskoi kulturî, nr. 8, 1957. — **Rîkov N. A.** : Cu privire la problema formării priceperilor, Sovetskaia pedagoghika nr. 10, 1953, (publicat şi în Analele romîno-sovietice, seria pedagogie-psihologie, nr. 3, 1954). — **Rudik P. A.** : Psihologia, Ucipedghiz, Moscova, 1955. — **Schwartz L. M.** : Deprinderile în „Psihologia", manual de K. N. Kornilov, A. A. Smirnov şi B. M. Teplov, Ed. de stat, pedagogie şi psihologie, Bucureşti, 1950. — **Secenov I. M.** : Reflexele creierului, în vol. I. Fiziologia sistemului nervos, Editura medicală, Bucureşti, 1954. — **Smirnov K. M.** : Învăţătura lui I. P. Pavlov şi fiziologia educaţiei fizice, Teoria i praktika fiziceskoi kulturî, nr. 9, 1955. — **Sokolov E. N.** : Unele probleme ale studierii memoriei, Sovetskaia pedagoghika, nr. 5, 1954, (publicat şi în Analele romîno-sovietice, seria pedagogie—psihologie, nr. 2, 1955). — **Timofeev N. V.** : Materiale pentru mecanismul formării deprinderilor motrice sportive, Teze de referate, Ministerul Sănătăţii — Consiliul ştiinţific — Comitetul pentru problemele de teoria şi practica culturii fizice şi sportului, Moscova, 1954. — **Ukran M. L.** : Însuşirea obişnuinţei, Cultură Fizică şi Sport, nr. 8, 9, 10, 1948. — **Ukran M. L.** : Bazele învăţării exerciţiilor de gimnastică la aparate, Teoria i praktika fiziceskoi kulturî, nr. 4, 1950, (publicat şi în Cultură Fizică şi Sport, nr. 9, 1950). — **Ukran M. L.** : Exerciţii la aparate, Ed. Cultură Fizică şi Sport, Bucureşti, 1951. — **Zapan G.** : Cercetări cu privire la schimbarea stereotipului dinamic la om. Culegere de studii de psihologie, vol. II, Ed. Academiei R.P.R., 1954. — **Zapan G.** : Stereotipul dinamic la om, Analele romîno-sovietice, seria pedagogie-psihologie, nr. 1, 1957. — **Zimkin N. V.** : Bazele fiziologice ale culturii fizice şi sportului (sub redacţia), Moscova, 1953. — **Zimkin N. V. şi Lehtman B. I.** : Automatizarea mişcărilor omului în lumina învăţăturii lui I. P. Pavlov despre activitatea nervoasă superioară, Teoria i praktika fiziceskoi kulturî, nr. 10, 1951, (publicat şi în Cultură Fizică şi Sport, nr. 1, 1952).

Impotriva denaturărilor și exagerărilor în activitatea sportivă a juniorilor *)

S. L. AKSELROD
ȘI
Z. G. ROMANOVA

Printre cele mai caracteristice trăsături care determină creșterea sportului sovietic din ultimii 10 ani, este și „ofensiva" victorioasă a tineretului. Acest lucru ni-l demonstrează foarte clar procesul crescînd de întinerire a loturilor U.R.S.S. Astfel, dacă vîrsta medie a lotului U.R.S.S. care a luat parte la cea de a XV-a ediție a Jocurilor Olimpice a fost de 26 ani, la cea de a XVI-a ediție a fost de 23 ani.

In ultimii ani, organizațiile sportive au pregătit 123 maeștri ai sportului sub vîrsta de 18 ani, ceea ce reprezintă o cifră de 10 ori mai mare decît a celor pregătiți în perioada 1935—1948.

Crește continuu numărul tinerilor în rîndul campionilor și recordmanilor U.R.S.S. la diferite ramuri sportive, cu toate că în ultimii 10—12 ani s-au îngreunat foarte mult atît normele pentru obținerea titlului de maestru al sportului cît și lupta pentru titlul de campion al țării.

Printre cauzele care au determinat aceste fenomene pozitive se pot număra, în primul rînd, dezvoltarea pe bază de mase a sportului sovietic, ceea ce a permis descoperirea sistematică a unui mai mare număr de tineri talentați din cei 9 milioane de sportivi; în al doilea rînd perfecționarea tehnicii, a metodelor de învățare și antrenament, creșterea măestriei pedagogice a profesorilor și antrenorilor care a permis ca, în decurs de 5—6 ani, tinerii sportivi să fie ridicați pînă la treapta cea mai înaltă a măiestriei sportive. Rezultatele pe care sportivii generațiilor trecute le-au obținut în 10—15 ani de antrenament intens, sînt obținute în momentul de față de tinerii sportivi într-un timp de 2—3 ori mai scurt, ca rezultat al folosirii metodelor de antrenament fundamentate științific. În al treilea rînd, traducerea în fapt de către mulți antrenori a procesului așa numit „specializarea timpurie" a juniorilor și tineretului, care a permis ca în multe ramuri sportive să se rezolve cu succes însușirea corectă a tehnicii sportive și crearea unei baze puternice de dezvoltare a capacității motorii și forței fizice a tinerilor sportivi.

Prin îmbinarea iscusită, într-un proces unic a învățării tehnicii și a creării unui puternic fundament al pregătirii fizice multilaterale, cei mai buni antrenori ai noștri obțin succese însemnate. Exemplele pot fi numeroase: canotorul V. Ivanov, campion olimpic în anul 1956, mărșăluitorul L. Spirin, boxerul V. Sofronov, gimnasta Larissa Latînina, recordmanul la săritura în lungime Igor Ter-Ovanesian, campioana la garduri a celei de a III-a ediții a Jocurilor sportive internaționale prietenești ale tineretului de la Moscova, Nelli Eliseeva și o întreagă pleiadă de tineri sportivi sovietici.

Începerea la momentul oportun a procesului de antrenament sportiv al copiilor și adolescenților este desigur un fenomen nou, care are o mare importanță pentru creșterea în continuare a performanțelor sportivilor sovietici.

Puținele date furnizate de cercetările științifice din domeniul activității sportive a tineretului confirmă de asemenea că, printr-o justă orientare a procesului pedagogic, pregătirea sportivă contribuie la dezvoltarea fizică normală și întărirea sănătății tinerilor sportivi (lucrările lui R. E. Motîleanskaia, A. I. Kuracenkova și alții).

Nu este cazul să demonstrăm faptul că plasticitatea organismului la vîrsta copiilor și adolescenților deschide mari posibilități pentru perfecționarea calităților motorii, coordonarea mișcărilor și stereotipurilor dinamice corecte. Perfecționarea acestor calități creează

*) Traducere din revista sovietică „Teoria i Praktika fiziceskoi Kulturî", nr. 7/1958.

o bază foarte importantă pentru învăţarea şi îmbunătăţirea tehnicii complexe a majorităţii ramurilor sportive şi deci pentru atingerea unor înalte rezultate sportive.

În ţara noastră s-a creat o bază serioasă pentru pregătirea sportivilor cu o înaltă calificare, în forma unei largi reţele de şcoli sportive pentru copii şi juniori ale secţiilor de învăţămînt şi asociaţiilor sportive, în care sînt angrenaţi în momentul de faţă şi se pregătesc aproximativ 250 mii tineri sportivi. Sute de mii de tineri fac sport în secţiile colectivelor sportive şcolare.

In anul 1956, Comitetul Unional pentru Cultură Fizică şi Sport de pe lîngă Consiliul de Miniştri a publicat instrucţiuni care precizează cînd să înceapă copiii practicarea sportului, participarea lor în concursuri şi programa pentru şcolile sportive de tineret. Acestea au dat o orientare justă profesorilor şi antrenorilor în respectarea cerinţelor de bază faţă de organizarea muncii cu juniorii.

Amintim că cerinţa de bază, în aceste instrucţiuni, este folosirea largă a practicării sportului pentru rezolvarea sarcinii principale — întărirea sănătăţii generaţiei în creştere şi dezvoltarea ei fizică normală.

Insuşirea tehnicii trebuie să aibă la bază pregătirea fizică multilaterală a juniorilor, acumularea unor deprinderi motrice stabile, a îndemînării, precum şi educarea calităţilor moral-volitive, trăsături caracteristice ale constructorilor societăţii comuniste. Au trecut 6—7 ani de cînd în multe şcoli sportive de copii şi tineret a început să se introducă şi să se practice „specializarea timpurie". Intr-o serie de organizaţii sportive pregătirea specializată într-o ramură sportivă se începe la vîrsta de 6—7 ani (patinaj artistic, înot, sărituri în apă, tenis, acrobatică). Din iniţiativa unor antrenori s-au desfăşurat antrenamente specializate în gimnastica sportivă, box, lupte şi alte ramuri sportive, în care au fost atraşi copii între 8—10 ani.

Se putea aştepta ca, după atîţia ani, din şcolile sportive de copii să apară un detaşament important de juniori şi tineri sportivi cu performanţe înalte. Cu toate acestea, datele pe care le avem astăzi nu putem să le considerăm ca mulţumitoare.

Improspătarea de bază făcută în ultimii 2—3 ani în rîndurile celor mai buni sportivi ai ţării s-a realizat cu elemente care într-un trecut nu prea îndepărtat, fiind juniori, au început să se specializeze într-o ramură sportivă, la vîrsta de 14—16 ani (de exemplu atleţii Bondarenko, Mihailov, Ingova, Şaprunova, patinatorii Artamonova, Silîkavski, gimnaştii Titov, Astahova, înotătorul Nikitin şi alţii).

In acelaşi timp, mulţi copii şi adolescenţi, în care s-au pus mari speranţe în primii ani ai lecţiilor cu un scop sportiv bine determinat, au progresat mai greu, neatingînd rezultatele sportive scontate şi decepţionaţi s-au retras din activitatea sportivă. Nu este totuşi admisibilă o triere în masă a grupelor de copii şi adolescenţi care se specializează în şcolile şi secţiile sportive, acesta fiind un fenomen cu totul negativ în practica sportului la juniori.

In ce constau cauzele lipsurilor privind organizarea şi conţinutul muncii din domeniul activităţii sportului practicat de juniori?

In primul rînd este bine să ne oprim asupra greşitei aprecieri a noţiunii de „specializare sportivă timpurie", care în practică duce la o serie de interpretări nejuste. Mai precis, aici se poate vorbi despre o specializare sportivă făcută la timpul oportun, la o vîrstă a copilăriei şi adolescenţei, ţinîndu-se cont în mod obligatoriu de specificul ramurii de sport respective.

Numai pe calea specializării copiilor şi adolescenţilor făcută la timpul oportun, fundamentată ştiinţific şi justificată pedagogic şi nu prin folosirea neîntemeiată a „specializării sportive timpurii", se pot rezolva cu succes sarcinile educaţiei tinerilor sportivi.

In munca cu copiii şi adolescenţii se constată exagerări, care contravin principiilor fundamentale ale pedagogiei sovietice, dăunînd formării calităţilor fizice şi deprinderilor motrice ale viitorului sportiv.

Esenţa nejustei înţelegeri a fondului „specializării sportive timpurii" şi exagerările comise în această privinţă, constă în confundarea înţelegerii conţinutului învăţării copiilor, a tehnicii sportive şi liniei de pregătire sportivă.

Dacă într-o serie întreagă de ramuri sportive, care se deosebesc prin complexitatea şi specificul deprinderilor tehnice şi coordonarea mişcărilor (patinajul artistic,

înotul, schiul, alergarea, săriturile, aruncările, jocurile cu mingea ş.a.), copiii pot învăţa corect diferitele elemente tehnice ale mişcărilor de bază, începînd de la 6—7 ani, aceasta nu înseamnă că de la această vîrstă trebuie început procesul pregătirii sportive speciale şi al antrenamentului într-o ramură anumită şi cu atît mai mult participarea la competiţii şi obţinerea clasificării sportive. Dar, cu toate acestea, în special obţinerea categoriei sportive se urmăreşte aproape chiar din primul an de pregătire sportivă.

Un astfel de sistem de organizare duce pur şi simplu la „dresarea" copiilor, pentru ca în cel mai scurt timp posibil să execute diferite exerciţii din categoriile sportive, la goana antrenorilor şi de multe ori chiar a părinţilor pentru ca în cel mai scurt timp posibil să obţină lauri şi clasificarea sportivă, în detrimentul mersului normal al procesului de educaţie fizică al copiilor.

Nici pe departe nu poate să justifice şi să fie folositoare din punct de vedere pedagogic, pentru pregătirea viitorilor maeştri la sărituri în apă, participarea la campionatele unionale de juniori ale acestei ramuri sportive a copiilor de 9—10 ani. Nu trebuie să ne mire faptul că aceşti mult prea tineri sportivi au început să plîngă destul de des după primele insuccese. Oare pentru copiii de această vîrstă nu era suficient să se organizeze diferite concursuri interesante în oraşele de unde sînt ei?

Nu poate să se considere justificată din punct de vedere pedagogic solicitarea la maximum a copiilor patinatori artistici din Şcoala sportivă de copii din Moscova pentru diferite competiţii demonstrative şi nici organizarea pentru copiii de 6—7 ani a diferitelor competiţii după o programă de clasificare.

In momentul de faţă, în multe oraşe sînt organizate lecţii speciale de tenis pentru copii de 6—7 ani. Copiii sînt puşi să joace cu rachete de dimensiuni obişnuite, dar aceasta ar fi ca şi cum i-ai pune pe cei în vîrstă să joace cu o rachetă de peste 1,50 m!

Sîntem de părere că, avînd în vedere specificul acestor ramuri sportive, sarcina principală trebuie să fie aceea de a învăţa pe copii să alerge corect, să se joace pe patine, chiar cu cele de patinaj artistic, să meargă pe schiuri, să se joace cu o minge mică, să înoate, însă în nici un caz să nu ne punem de la început problema ca din ei să pregătim patinatori, schiori, înotători etc.

Credem că nu sînt nici cum justificate încercările ca la vîrsta de 6—8 ani să se determine „profilul sportiv" al copilului şi să se cheltuiască energie şi sume importante pentru pregătirea lor sportivă, în loc ca atenţia principală să se îndrepte spre dezvoltarea fizică multilaterală, folosind cele mai accesibile şi valoroase exerciţii fizice. Aceasta, desigur, nu exclude posibilitatea şi necesitatea învăţării de către copii la o vîrstă fragedă a execuţiei corecte a mişcărilor de bază şi elementelor tehnice din patinaj, schi, înot, sărituri.

Este foarte indicat să se creeze grupe pregătitoare cu copiii de 9—12 ani, care la această vîrstă au acumulat deprinderi motrice într-una din ramurile sportive indicate mai sus. Însă şi aici atenţia principală trebuie acordată dezvoltării fizice multilaterale cu folosirea primordială a exerciţiilor din ramurile de sport respective. Concursurile urmează să fie organizate numai în cadrul şcolii (secţiei sportive), pentru a se verifica felul cum au fost asimilate elementele de tehnică, fără a tinde la îndeplinirea diferitelor norme de clasificare sau, cu atît mai mult, la executarea diferitelor exerciţii din programele de clasificare.

Pregătirea sportivă avînd la bază dezvoltarea fizică multilaterală se poate începe cu grupele de copii în vîrstă de 11—12 ani la gimnastică sportivă, atletism, jocuri sportive (baschet, volei) şi alte ramuri sportive. Pregătirea se va face în vederea viitoarei specializări sportive, avînd ca sarcini principale crearea unor deprinderi motrice variate, a unor calităţi fizice bine dezvoltate şi însuşirea elementelor tehnice de bază. Concursurile trebuie, de asemenea, să se desfăşoare în cadrul grupelor din şcoală, sau ale secţiilor sportive, urmărind verificarea elementelor de tehnică şi participarea la diferite probe.

Folosirea nemijlocită a pregătirii sportive şi determinarea sportului în care să se specializeze trebuie să înceapă după părerea noastră la vîrsta de 13—14 ani pentru adolescenţii care activează în şcolile sportive ale colectivelor sportive sau în grupele pregătitoare.

La vîrsta de 13—14 ani care, după cum se ştie, corespunde pubertăţii, se determină în suficientă măsură datele constituţionale, trăsăturile caracteristice ale dezvoltării fizice şi de asemenea, ceea ce este mai important, predilecţia pentru o anumită ramură sportivă. Însă nici la această vîrstă nu trebuie să se forţeze atît nivelul eforturilor fizice cît mai ales tendinţa spre atingerea performanţelor sportive înalte şi obţinerea normelor de clasificare sportivă. Şi la această vîrstă linia fundamentală în procesul de antrenament trebuie să se bazeze pe dezvoltarea multilaterală a calităţilor fizice şi a aptitudinilor tînărului sportiv, pe folosirea largă a unui bagaj de exerciţii fizice cît mai variate şi însuşirea elementelor tehnice de bază în ramura de sport aleasă. Treptat creşte efortul la antrenamente, se măreşte numărul participărilor în concursuri. La atletism, gimnastică şi alte ramuri sportive, antrenamentele şi concursurile trebuie să capete un caracter de poliatlon, fără a se tinde spre o specializare îngustă şi sărăcirea volumului mijloacelor folosite.

În lecţiile de pregătire fizică generală şi de dezvoltare a calităţilor motorii cu adolescenţii şi juniorii trebuie să se acorde o atenţie deosebită folosirii jocurilor sportive. Pregătirea trebuie să se combine aici cu însuşirea tehnicii şi cu pregătirea treptată a măiestriei tactice.

Aceeaşi linie trebuie urmată şi în antrenamentele cu grupele de vîrstă 15—16 ani, mărindu-se treptat numărul exerciţiilor speciale, nivelul eforturilor fizice şi cerinţele faţă de măiestria tehnică şi tactică.

Particularităţile specifice ale unor ramuri sportive ca înotul, patinajul artistic, ne pot îngădui să mărim durata antrenamentelor în apă, pe gheaţă, cît şi volumul exerciţiilor fizice specifice chiar de la 13—14 ani.

O mare importanţă în îmbunătăţirea atitudinii adolescenţilor faţă de practicarea sportului, o are alcătuirea unui plan de perspectivă bine gîndit în legătură cu pregătirea tinerilor noştri sportivi. O astfel de planificare se poate face pe 3—4 ani, cuprinzînd dezvoltarea treptată şi multilaterală a calităţilor fizice morale şi de voinţă, a posibilităţilor motorii şi măiestriei tehnice, fără să se forţeze atingerea unor rezultate înalte şi — cu atît mai mult — goana după recorduri.

Perfecţionarea procesului de învăţare şi pregătire a tinerilor sportivi depinde în mare măsură de nivelul pregătirii şi cunoştinţelor pe care le posedă profesorii şi antrenorii. O importanţă deosebită capătă cunoştinţele antrenorilor în domeniul particularităţilor morfologice şi fiziologice ale organismului în creştere sau al bazelor generale pedagogice ale procesului de educaţie fizică. Un loc de seamă îl ocupă şi creşterea pregătirii lor metodice, cunoaşterea perfectă a particularităţilor de vîrstă ale copiilor, dozarea şi folosirea exerciţiilor fizice, a metodelor de învăţare a bazelor tehnicii, alegerea şi folosirea mijloacelor ajutătoare şi a exerciţiilor, ţinînd cont de specificul sportului în care se specializează. O importanţă deosebită în procesul de educaţie, îl are de asemenea exemplul personal al antrenorului, la care copiii ţin foarte mult.

Pe lîngă acestea un rol primordial în creşterea calităţii muncii cu tineretul îl ocupă conţinutul lecţiilor şi felul cum se desfăşoară ele. Caracterul emoţional deosebit al fiecărei lecţii, alegerea gîndită a materialului privind jocurile dinamice şi varietatea exerciţiilor în vederea stîrnirii interesului copiilor pentru însuşirea elementelor de tehnică, trebuie să se găsească în centrul atenţiei fiecărui pedagog şi antrenor care conduce pregătirea sportivă a copiilor şi adolescenţilor.

★

Majoritatea pedagogilor şi antrenorilor, chiar şi aceia care au terminat un institut de cultură fizică, nu posedă în măsura cuvenită metodica învăţării exerciţiilor fizice în funcţie de particularităţile de vîrstă, ceea ce influenţează negativ calitatea predării educaţiei fizice în şcoală. Aceste lipsuri în pregătirea specialiştilor au fost semnalate în Consiliul metodico-ştiinţific de pe lîngă Comitetul Unional pentru Cultură Fizică şi Sport şi în plenara comisiei şcolare a Consiliului metodico-ştiinţific, cînd s-a discutat noua programă de educaţie fizică în învăţămîntul şcolar.

Sînt necesare măsuri imediate pentru îmbogăţirea cunoştinţelor şi ridicarea calificării pedagogice a profesorilor şi antrenorilor care lucrează cu copiii, adolescenţii şi tineretul.

S-ar fi putut face multe în această privinţă prin desfăşurarea pe scară locală a cursurilor, a conferinţelor pentru schimb de experienţă şi organizarea seminariilor permanente pentru antrenori şi profesori.

Lichidarea exagerărilor în practica muncii cu juniorii şi lupta pentru calitatea procesului pedagogic în acest domeniu de activitate se poate asigura de asemenea în condiţiile activizării consiliilor metodico-ştiinţifice locale şi controlului sistematic asupra colectivelor sportive şcolare şi şcolilor sportive de copii şi tineret.

Trebuie să avem pretenţii justificate faţă de institutele de cultură fizică şi faţă de facultăţile de educaţie fizică din institutele pedagogice. Astfel de probleme ca: educarea calităţilor morale şi de voinţă, sistemul de desfăşurare a competiţiilor sportive, normele de efort de la lecţii şi competiţii, definitivarea regulamentelor de concurs, conţinutul şi necesitatea clasificării sportive a juniorilor, precum şi vîrsta de la care să se înceapă acordarea categoriilor sportive, trebuie rezolvate avînd la bază cercetările ştiinţifice. Foarte slab sînt cercetate pînă în momentul de faţă metodica şi conţinutul controlului medical.

Este timpul, după părerea noastră, să se rezolve problema stabilirii unei categorii suplimentare de vîrstă între 19—20 ani, ca o vîrstă de tranziţie a participării în competiţii alături de seniori în schi, gimnastică, alergare pe distanţe mijlocii, aruncări, lupte, box, fotbal, baschet şi alte cîteva sporturi. Introducerea unei categorii de vîrstă suplimentare, dă posibilitatea introducerii unui mai sistematic proces de pregătire a tinerilor sportivi pentru atingerea celei mai înalte măiestrii sportive.

Aspecte noi în schiul alpin

Prof. VIRGIL TEODORESCU
şeful catedrei de schi a I.C.F

Particularităţile geografice ale ţării noastre fac posibilă dezvoltarea cu precădere a schiului alpin. Fără a minimaliza cu nimic valoarea practică, utilitară şi caracterul educativ al probelor de fond, nu putem subaprecia această particularitate specifică ţării noastre. De aceea apare ca o necesitate pentru viitor ca paralel cu lărgirea caracterului de masă pentru probele de fond şi sărituri, să se dea o mai mare atenţie dezvoltării probelor alpine.

In ultimii ani în schiul alpin — atît la noi în ţară cît şi pe plan mondial — printre cele mai dezbătute probleme sînt cele legate de tehnica şi metodica învăţării şi perfecţionării ocolirilor. Din păcate, în loc să le clarifice, diferitele curente şi opinii — de multe ori contradictorii — au creat confuzii în acesta probleme.

Pentru a înlătura multiplele interpretări şi uneori confuzii asupra unor elemente care în multe cazuri sînt identice în conţinut, diferind doar prin termenul cu care sînt definite, ne-am propus mai întîi să adoptăm o terminologie unică.

Ultima consfătuire metodică a antrenorilor, ţinută în primăvara acestui an la Bîlea-Lac, a stabilit că pentru a se asigura o justă orientare şi o linie unitară în schi, fiecare mijloc de deplasare pe schi şi elementele sale componente, trebuie să aibă o denumire exactă, corectă, exprimată printr-un termen scurt, concis, care să dea o reprezentare clară despre acţiune. Terminologia să aibă o clasificare corespunzătoare care să uşureze descrierea şi memorarea procedeelor tehnice, deci să uşureze desfăşurarea procesului de instruire şi antrenament.

De aceea, în articolul de faţă, înainte de a prezenta „noutăţile" care nu sînt încă suficient de cunoscute sau corect interpretate la noi în ţară, vom prezenta cîţiva din termenii mai des folosiţi în descrierea ocolirilor şi o sistematizare a procedeelor de ocolire cu schiurile.

1. *Ghemuire* — mişcare de flexie executată în principal de picioare, care are drept urmare coborîrea poziţiei centrului de greutate. In prima parte a ghemuirii presiunea schiurilor pe zăpadă scade iar în momentul opririi ghemuirii presiunea schiurilor pe zăpadă creşte peste valoarea presiunii iniţiale şi apoi revine la normal.

2. *Ridicare* — mişcare de extensie, executată în principal de picioare, care are drept urmare ridicarea poziţiei centrului de greutate. In prima parte a ridicării presiunea schiurilor pe zăpadă creşte. In continuare presiunea schiurilor scade în raport cu viteza şi amplitudinea ridicării şi revine apoi la normal în momentul opririi ridicării.

3. *Balans vertical* — înlănţuirea mişcărilor de ghemuire cu ridicare; de exemplu jos — sus — jos.

4. *Balans lateral* — deplasarea laterală a centrului de greutate prin împingerea laterală, alternativă sau simultană a picioarelor, care se face fie prin păşire, fie prin împingere laterală (translaţie).

5. *Rotaţie* — mişcare executată de un punct care se deplasează în jurul unui ax. In cazul nostru, mişcarea este executată de o parte sau de latura externă (în raport cu arcul ocolirii) a corpului în întregime în jurul axului

Fig. 1 A

ce trece prin umărul interior ocolirii (fig. 1 A).

6. *Contrarotaţie* — mişcare de rotaţie compensatoare executată de bust (umeri) care se deplasează în sens invers

Fig. 1 B

mişcării de rotaţie executată de şolduri şi picoare (fig. 1 B).

7. *Răsucire* — este un caz particular al rotaţiei, în care axul trece prin centrul de greutate al masei în mişcare — în cazul nostru axul longitudinal al corpului care trece prin centrul de greutate al corpului.

8. *Înşurubare* — mişcare executată de un punct pe o traiectorie în spirală: rotaţie cu translaţie în lungul axului. In cazul nostru, ghemuire + rotaţie sau răsucire.

9. *Arcuire* — mişcare de flexie laterală a bustului pe bazin, însoţită de împingerea spre interiorul ocolirii a şoldurilor şi genunchilor, dînd corpului schiorului forma de arc, cu cavitatea spre exteriorul ocolirii.

10. *Înşurubare—arcuire* — mişcare de înşurubare combinată cu arcuire, executate simultan.

11. *Descărcare* — micşorare a presiunii pe zăpadă a unui schi sau a ambelor schiuri prin mişcările de ghemuire sau ridicare (vezi efectele ghemuirii şi ridicării din definiţiile respective).

12. *Deschiderea schiurilor* — mişcare realizată prin depărtarea cozilor schiurilor, alternativ sau simultan, acţionînd prin împingerea din călcîie şi care pune schiurile în poziţia de jumătate plug sau plug (vîrfurile rămînînd apropiate).

13. *Şerpuirea* — înlănţuirea unor ocoliri incomplete executate aproape pe linia pantei. Faza de declanşare a unei ocoliri se suprapune fazei de încheiere a ocolirii precedente.

După direcţia în care se execută, ocolirile pot fi împărţite în:

14. *Ocoliri spre deal* din coborîre oblică (ele duc în general pe lîngă schimbarea direcţiei, la frînarea alunecării şi la oprire).

15. *Ocoliri spre vale* din coborîre oblică, prin care se traversează linia de cea mai mare pantă şi se trece într-o nouă coborîre oblică ce permite apoi o nouă schimbare de direcţie.

Ţinînd seama de faptul că în timpul executării unei ocoliri se desprind mai multe faze — pregătirea, declanşarea ocolirii, conducerea ocolirii şi încheierea — şi că elementul esenţial motor care provoacă schimbarea de direcţie este întîlnit în faza de declanşare, ocolirile pot fi grupate — în raport de modul în care se execută această declanşare — în: a) *ocoliri prin păşire;* b) *ocoliri prin frînare dirijată;* c) *ocoliri prin rotaţie* şi d) *ocoliri prin translaţie* (împingerea laterală a picioarelor).

La primele două grupe de ocoliri locul acţiunii declanşatoare este situat la nivelul contactului schi-zăpadă. Acţiunea declanşatoare se bazează pe interacţiunea forţelor de locomoţie şi frînarea la nivelul sprijinului pe sol.

In celelalte două grupe de ocoliri locul acţiunii declanşatoare este situat în

general la nivelul centrului de greutate al corpului, declanşarea ocolirii putîndu-se face fără un impuls de mişcare luat în prealabil pe sol, deci indiferent de sprijinul pe sol.

Acţiunea declanşatoare se bazează pe inerţia întregului corp sau a unor segmente angrenate în mişcări compensatorii în jurul centrului de greutate al corpului (ex. contrarotaţia, arcuirea laterală).

Trebuie subliniat că această împărţire se bazează în primul rînd pe gradul de predominenţă a unuia din cele patru elemente principale care pot scoate schiurile de pe direcţia lor de coborîre şi — învingînd inerţia — să le orienteze spre noua direcţie pe care vor fi conduse în viraj. Acest element principal se va găsi desigur uneori asociat şi cu celelalte elemente, în scopul de a-i întări eficacitatea, fără însă ca aceasta să-i micşoreze caracterul dominant care stă la baza împărţirii de mai sus.

Pentru a fi şi mai bine înţeleşi este necesar să arătăm în cîteva cuvinte izvoarele care au dus la apariţia acestei noi etape în dezvoltarea tehnicii schiului.

In acest scop, la întocmirea lucrării de faţă, au fost consultate principalele lucrări de specialitate publicate în ultimii ani în ţările în care schiul alpin s-a conturat în şcoli reprezentative.

Dintre şcolile cele mai reprezentative şi care au avut o puternică influenţă în dezvoltarea tehnicii şi metodicii schiului alpin în Europa s-au impus pînă în prezent şcolile austriacă şi franceză.

Prima îşi bazează mecanismul ocolirii spre vale pe acţiunea de învingere a rezistenţei laterale a zăpezii, efectuate la nivelul schi-zăpadă prin deschiderea convergentă a schiurilor („stemm-ul"); a doua atribuie preponderenţa inerţiei bustului angrenat în mişcare prin elan şi rotaţie. Descărcarea cozilor prin avîntare cu ridicare sau ghemuire, uşurează declanşarea ocolirii.

In realitate, în practică, diferenţa dintre aceste două şcoli care teoretic par opuse nu este atît de mare cît încercau să o scoată în evidenţă unii reprezentanţi ai celor două curente.

Deschiderea convergentă a schiurilor în „stemm-ul" austriac care la declanşare foloseşte frînarea schiului exterior şi trecerea greutăţii corpului de pe schiul interior pe schiul exterior ocolirii, devine minimă, adesea chiar imperceptibilă.

Pe de altă parte, tehnica franceză a acceptat o deschidere convergentă a schiurilor cu condiţia ca motorul răsucirii schiurilor să rămînă elanul de rotaţie imprimat în prealabil bustului. Deschiderea schiurilor era secundară în tehnica franceză, rotaţia era secundară în tehnica austriacă. Ambele şcoli ajungeau de fapt pînă la urmă la o mişcare asemănătoare.

Cerinţele care au determinat necesitatea perfecţionării ocolirilor sînt: rapiditatea în execuţie, frînarea minimă şi apoi posibilitatea de accelerare, precizia traiectoriei strict definite, echilibru maxim, deci siguranţă şi control în execuţie şi parcurgerea traseului.

In lupta pentru rezolvarea acestor cerinţe multe elemente au căpătat forme noi şi s-au perfecţionat. Dintre acestea amintim: *poziţia schiorului, mişcările de rotaţie şi contrarotaţie ale corpului, arcuirea, împingerea laterală a cozilor, jocul muchiilor (canturilor), acţiunea beţelor, şerpuirea, ieşirea din ocolire prin păşire etc.*

1. *Poziţia schiorului* este ceva mai înaltă, bustul mai puţin înclinat, uneori flexia genunchilor mai pronunţată

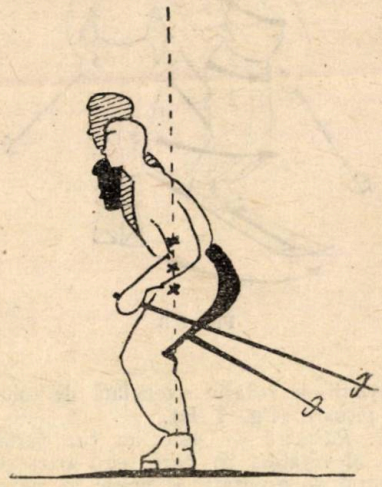


Fig. 2

decît a gleznelor care rămîn mereu relaxate. Corpul este perpendicular pe pantă cu greutatea egal repartizată pe toată lungimea schiurilor (fig. 2).

Variațiile înainte sau înapoi ale proiecției centrului de greutate sînt minime. Mișcările de ghemuire sau ridicare se execută într-un plan perpendicular pe pantă care trece prin centrul de greutate al schiorului, fără ca bustul să execute mișcări de aplecare înainte sau îndreptare în acest timp. Amplitudinea acestui balans vertical este strict limitată în raport cu arcul ocolirii și viteza de coborîre.

În general putem spune că partea superioară a trunchiului are mai mult un rol de a face mișcări compensatoare mișcărilor active executate de trenul inferior, neavînd un rol activ în declanșarea ocolirii decît prin sprijinul în bețe.

2. *Rotația — contrarotația.* Se admite în general că răsucirea schiurilor angrenate în ocolire trebuie să fie precedată de deplasarea lor laterală, executată în timpul descărcării sub forma de împingere a călcîielor spre exteriorul ocolirii și înșurubarea genunchilor. Corpul trebuie să rămînă în poziția in-

Fig. 3

termediară (nici înainte, nici înapoi) cu greutatea repartizată în mod egal pe toată lungimea schiurilor (fig. 3).

În lucrările apărute în ultimii doi ani în diferite țări această mișcare este prezentată în mod diferit.

Elvețianul Jean Juge [1]) o consideră drept o mișcare de „circumducție" a genunchilor spre înainte, mișcare localizată la glezne și genunchi și care provoacă declanșarea ocolirii.

Pentru francezii G. Joubert și J. Vuarnet [2]) ea este o „înșurubare-arcuire" prezentată astfel: a) „bazinul și picioarele se deplasează în rotație în sensul ocolirii în timp ce schiurile fac o basculare laterală spre exterior numită *bicluire laterală;* b) simultan, bustul execută o dublă mișcare de rotație inversă numită *opoziție* sau *contrarotație* și de flexie laterală spre exterior. *Opoziția* bustului și *rotația picioarelor* pun corpul în *șurub.* Împingerea laterală a picioarelor și flexia laterală a bustului pun corpul în *arcuire* sau arc lateral".

Austriecii [3]) o consideră drept o împingere laterală a genunchilor spre interiorul ocolirii și o rotare a călcîielor spre în afară, compensată și întărită de flexia laterală a bustului spre exterior și contrarotație.

Aceste diferențe constau în principal din modul în care se pune accent pe unele sau altele din elementele diferitelor procedee tehnice, de exemplu în timp ce francezii pun accent pe acțiunea de rotație a șoldului și contrarotația compensatorie activă a bustului, austriecii subliniază în mod special acțiunea genunchilor, șoldul și bustul rămînînd pasive. De aceea, arcuirea laterală a corpului întîlnită la francezi capătă la austrieci aspect de frîngere din șold.

Găsim, în fond, sub denumiri diferite aceleași principii de execuție reprezentate prin împingerea laterală spre interiorul ocolirii a genunchilor, compensată de o mișcare de flexie laterală spre exterior a bustului.

După părerea noastră aceste diferențe rezultă mai mult din aspectele legate de stil sau tactică de concurs decît din mecanismul de bază al tehnicii.

Deplasarea în sens invers a axului umerilor în raport cu axul șoldurilor este o mișcare naturală, ritmică, de coordonare, întîlnită în mers și alergare. De aceea, relevarea ei nu trebuie să constituie pentru nimeni o surpriză, o noutate. Ea favorizează declanșarea ocolirii prin rotația cu punct de plecare la nivelul șoldurilor și genunchilor, deci mai aproape de schiuri, mai rapidă, mai precisă, mai curgătoare, mai eficace în cursele de slalom. Descărcarea schiurilor prin balansul vertical, deci descleștarea lor din zăpadă în momentul declanșării ocolirii, face ca punctul de sprijin al

1. Jean Juge „Le jeu des jambes" — Lausanne, 1957.

2. G. Joubert și J. Vuarnet „Sky 1957" — Bourg-en-Bresse, 1957. G. Joubert și J. Vuarnet „Sky A.B.C." — Bourg-en-Bresse, 1953.

3. „Österreichischer Schi — lehrplan" — Salzburg, 1957.

mişcării de rotaţie să fie situat la nivelul centrului de greutate al corpului. Acest lucru micşorează acţiunea forţelor opuse care se nasc la contactul schi-zăpadă — deci a frînării — uşurînd prin aceasta şi declanşarea ocolirii.

Odată scopul atins şi ocolirea declanşată, umărul exterior revine în poziţie normală şi încheie virajul.

In ocolirile scurte înlănţuite, adică în şerpuire, rotaţia bustului pentru încheierea unei ocoliri se suprapune cu contrarotaţia de declanşare a ocolirii următoare.

3. *Arcuirea laterală a corpului* în timpul ocolirii izvorăşte din necesitatea de a se compensa mai eficace acţiunea forţei centrifuge şi de a păstra schiurile cît mai sub corp pentru a le putea conduce mai sigur şi mai rapid (fig. 4).

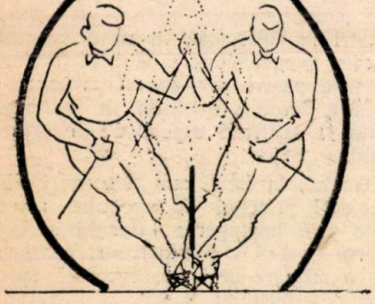


Fig. 4

In acest caz, deplasările laterale ale bustului (care reprezintă o mare masă musculară) şi ale capului sînt minime. Deci se crează condiţii favorabile din punct de vedere biomecanic şi fiziologic unei bune conduceri a ocolirii, unei echilibrări mai sigure şi unei viteze de execuţie mărite.

Localizarea arcuirii cu precădere la nivelul şoldurilor sau genunchilor sînt nuanţe legate mai mult de particularităţile individuale, de stil, cît şi de condiţiile în care se execută ocolirea: viteză, mărimea arcului, teren etc.

Datorită structurii morfologice a corpului, arcuirea laterală este uşurată şi poate fi mai amplă atunci cînd este însoţită de rotaţia umerilor spre concavitatea ei. Deci, contrarotaţia bustului favorizează arcuirea permiţîndu-i o amplitudine mărită proporţional cu mărirea forţei centrifuge.

Poziţia oblică a picioarelor faţă de pantă, datorită arcuirii laterale, favorizează împingerea laterală a schiurilor şi măreşte forţa acestei împingeri, uşurează punerea schiurilor pe muchiile din deal, asigurînd blocarea derapajului şi cursivitatea traiectoriei.

4. *Impingerea laterală a cozilor schiurilor* sau, cum mai este denumită uneori, „jocul de picioare", joacă un rol foarte important în tehnica modernă prin faptul că apropiind punctul de acţionare asupra schiurilor permite executarea unor ocoliri scurte cu maximum de viteză şi precizie.

Poziţia înclinată a picioarelor, datorită împingerii genunchilor spre interiorul ocolirii, impulsul scurt dar energic dat de sprijinul în băţul dinspre interiorul ocolirii cît şi modul de montare al legăturilor pe schiuri permit această mişcare combinată de translaţie cu rotaţie.

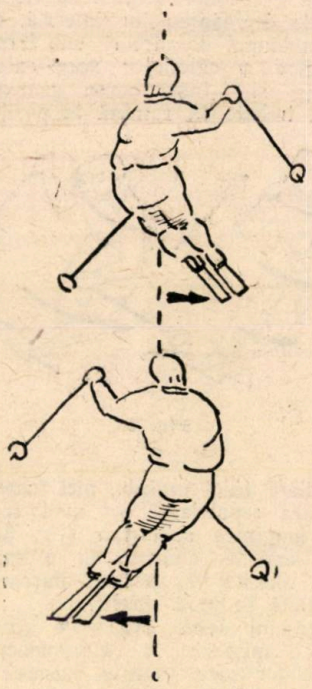


Fig. 5

Împingerea laterală a cozilor poate fi executată :

a) în faza declanşării ocolirii, alternativ în ocolirile cu deschiderea schiurilor în jumătate plug şi simultan, în ocolirile paralele prin împingerea genunchilor spre interiorul ocolirii însoţită de rotaţia şi împingerea călcîielor în afară (fig. 5) ;

b) după declanşarea ocolirii, sub forma unei extensii în articulaţia genunchilor din poziţia de arcuire, schiurile fiind aplicate mai mult pe lat. Această extensie, datorită oblicităţii picioarelor, provoacă împingerea laterală a cozilor accentuînd ocolirea şi contribuind la învingerea rezistenţei zăpezii.

5. *Jocul de muchii*, în funcţie de finesa cu care este executat, permite schiorului să folosească în orice situaţie unghiul de punere pe muchie strict necesar şi suficient pentru a se asigura direcţia dorită, cu minimum de frînare. El depinde atît de sensibilitatea la presiune a labei piciorului şi a gleznei, cît şi de capacitatea musculară de a exercita eforturi dozate cu mare precizie asupra schiurilor. Poziţia intermediară care permite menţinerea relaxată a gleznelor îl favorizează. Orice întîrziere în alunecarea pe muchii reprezintă o frînare suplimentară care trebuie pe cît posibil evitată.

6. *Acţiunea braţelor*. Rolul braţelor a devenit din ce în ce mai important, atît pentru sprijin şi echilibrare cît şi pentru împingere.

Punctarea cu băţul din vale în faza de ghemuire pregătitoare a ocolirii şi sprijinul scurt, dar energic, în momentul descărcării schiurilor prin ridicare, creează o frînare unilaterală favorabilă declanşării virajului, dozării arcuirii şi înclinării corpului, evitînd uneori încărcarea periculoasă a schiului din deal. Folosirea sprijinului pe băţul dinspre interiorul ocolirii micşorează necesitatea descărcării schiurilor prin balans vertical şi înlesneşte împingerea călcîielor în afară la declanşarea ocolirii. El ajută la trecerea greutăţii corpului de pe schiul interior pe schiul exterior în ocolirile din jumătate plug.

Băţul dinspre exterior ajută echilibrarea laterală, uşurează ridicarea promptă, deci evită neajunsurile întîrzierii în viraj sau rămînerii pe spate şi permite avîntarea energică pentru executarea păşirii la ieşirea din ocolire. De aceea beţele sînt mai lungi, adică pînă aproape la un lat de palmă sub înălţimea umărului.

Printre ocolirile cel mai frecvent întîlnite atît în probele de slalom modern cît şi în metodica diferitelor şcoli şi care prezintă aspecte de noutate se află şi următoarele :

1. *Ocolirea paralelă din jumătate plug* (fig. 6). Caracteristicile care prezintă o oarecare noutate în executarea acestei ocoliri, constau în deschiderea în jumătate plug a schiului din deal (fig. 6_1), care se face fără frînare, printr-o alunecare pe suprafaţa zăpezii. Această deschidere poate fi uneori abia perceptibilă, limitîndu-se doar la un schimb de greutate (balans lateral).

Impulsul declanşator al ocolirii este dat de trecerea greutăţii corpului pe piciorul exterior (fig. 6_2), la care se

Fig. 6

adaugă împingerea laterală şi rotarea călcîielor, prin mişcarea de înşurubare a genunchilor (fig. 6_3). *Schimbarea de greutate, schimbarea muchiilor şi apropierea schiului interior, se fac înainte ca schiurile să fi ajuns la linia pantei. Trecerea peste linia pantei şi condu-*

cerea virajului se fac pe schiurile paralele cu greutatea repartizată ceva mai mult pe schiul din exteriorul ocolirii.

La pregătire braţul interior punctează cu băţul (fig. 6_4), iar în momentul declanşării umerii execută mişcarea de contrarotaţie în timp ce trunchiul se arcuieşte (fig. 6_5).

2. *Ocolirea paralelă cu păşire.* După declanşarea ocolirii paralele în momentul trecerii de linia pantei (sau puţin după), schiorul, care are repartizată greutatea pe schiul exterior (toată lungimea), ridică schiul interior descărcat şi orientîndu-l spre deal păşeşte energic într-o alunecare elastică, ajutat de împingerea în beţe. Schiul din deal fiind aplicat pe muchia din deal, se înscrie pe traiectoria dorită. Conducerea şi încheierea ocolirii prin acest procedeu micşorează frînarea care se produce în mod obişnuit la celelalte ocoliri, permite păstrarea înălţimii pantei pentru declanşarea din timp a ocolirii următoare şi poate produce chiar o accelerare a vitezei.

3. *Ocolirea paralelă prin rotaţie* (fig. 7). Vom alege pentru descriere ocoli-

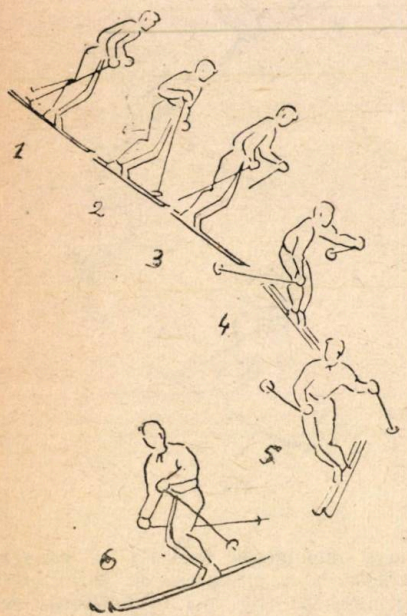


Fig. 7

rea care însumează la un nivel mediu majoritatea elementelor ce caracterizează tehnica modernă. O vom analiza în cele patru faze distincte ale unei ocoliri.

a) *Pregătirea:* Din poziţia medie de coborîre oblică, cu schiurile paralele şi vîrfurile aproape la acelaşi nivel, cu greutatea ceva mai mult repartizată pe schiul din vale sau egal repartizată, schiorul execută o ghemuire la sfîrşitul căreia băţul este înfipt în zăpadă lateral, lîngă schiuri, între vîrf şi bac. Ghemuirea pregătitoare este înlănţuită cu ridicarea energică (bătaia) spre perpendiculara pe pantă după care schiurile sînt puse pe lat (fig. $7_{1,2,3}$).

b) *Declanşarea:* Astfel descărcate, schiurile sînt angrenate în ocolire prin mişcarea de înşurubare-arcuire ajutată de sprijinul scurt dar energic pe băţul dinspre interior (fig. 7_4).

c) *Conducerea ocolirii:* Ocolirea fiind declanşată, schiorul amortizează acţiunea forţei centrifuge prin flexia frînată a picioarelor şi contracţia laturii interne a bustului, realizînd frînarea şi dozarea arcuirii. Braţul interior este întins în jos cu pumnul spre genunchi. Pentru a se asigura traiectoria strict definită a ocolirii şi a bloca derapajul, schiurile sînt aplicate progresiv dar energic, pentru o scurtă fracţiune de timp, pe muchiile din deal (fig. 7_5).

d) *Încheierea:* Simultan cu repunerea schiurilor pe muchii — odată direcţia urmărită atinsă — schiorul se ridică evitînd rămînerea întîrziată în viraj şi încheie ocolirea reluînd poziţia normală de coborîre oblică pe noua direcţie (fig. 7_6).

Faza pregătitoare a ocolirii poate fi eliminată, mai ales atunci cînd este nevoie de declanşarea rapidă a unei ocoliri.

Pornind de la această ocolire medie, accentuînd sau suprimînd unele elemente, schiorul poate să realizeze un întreg evantai de variante extreme din care să-şi aleagă ocolirea cea mai eficace în fiecare situaţie, în funcţie de particularităţile individuale şi condiţiile de execuţie (viteză de coborîre, starea zăpezii, forma terenului, arcul ocolirii etc.).

10. *Şerpuirea.* Considerată de unii ca un element de bază şi punct de plecare al unei noi tehnici, în realitate şerpuirea nu reprezintă altceva decît o înlănţuire rapidă de ocoliri incomplete, adaptată condiţiilor slalomului modern (pîrtii dure, aşezarea porţilor etc.).

Dacă într-adevăr această „joacă" pe pantă atrage privirile prin eleganța și viteza ei de execuție, trebuie avut în vedere în același timp că ea nu reprezintă decît un simplu element care cere desigur multă siguranță și îndemînare dar nu poate nici pe departe să se substituie celorlalte elemente ale tehnicii ocolirilor.

Prezentăm trei din cele mai cunoscute forme de șerpuire care, după cum putem

Fig. 8

constata și din schițele alăturate, sînt variante derivate din ocolirea paralelă cu rotație descrisă mai sus.

a) *Șerpuirea normală* medie (fig. 8).

— Poziția de plecare: din coborîre oblică aproape de linia pantei.

— Pregătirea: asemănătoare ocolirii paralele descrise.

— Declanșarea: prin înșurubare arcuire (la unele variante numai prin arcuirea genunchilor cu rotația călcîielor spre în afară și împiegerea laterală a cozilor schiurilor).

— Conducerea: schiorul limitează deplasarea schiurilor imediat după ce a trecut linia pantei prin punerea lor pe muchii, iar prin blocarea ghemuirii de amortizare și a arcuirii rezistă forței centrifuge.

— Încheierea: contracția de blocare a ghemuirii se înlănțuie cu ridicarea, iar contracția laturii dinspre interior a corpului pentru blocarea arcuirii cu începutul flexiei necesare arcuirii pentru declanșarea ocolirii următoare.

Rotația umerilor pentru încheierea ocolirii se continuă cu contrarotația de declanșare a ocolirii următoare.

b) *Șerpuirea frînată* se caracterizează prin împingerea laterală și rotația mai amplă a schiurilor. Pe pantă foarte înclinată schiurile pot întîrzia în viraj, derapînd ușor oblic prin reducerea înclinării pe muchii. Sprijinul pe bățul inte-

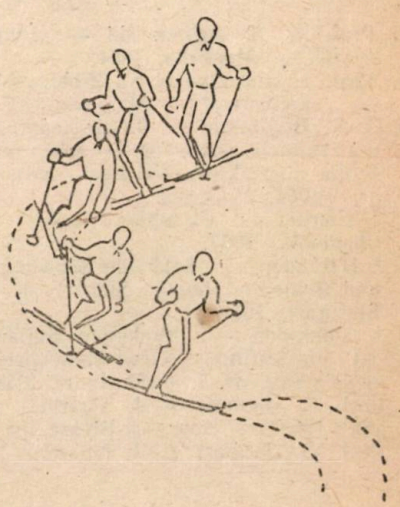


Fig. 9

rior se face oblic spre înainte și puternic (fig. 9).

c) *Șerpuirea accelerată* se caracterizează prin împingerea laterală și răsucirea minimă a schiurilor, punerea pe muchii după declanșare, redusă și progresivă, pentru a nu produce frînare, ridicarea făcută cu schiurile pe muchii,

rapidă şi puternică; bustul puţin înclinat spre înainte; braţele se deplasează aproape numai în plan antero-posterior pe lîngă corp, iar beţele se înfig oblic înapoi pentru împingeri propulsive în raport cu necesitatea de accelerare.

★

Analizînd elementele care apar ca noi în tehnica ocolirilor, trebuie să ţinem seama în acelaşi timp de condiţiile foarte diferite dintre probele de slalom desfăşurate pe zăpadă egală şi dură şi coborîrea executată uneori pe zăpadă de calităţi foarte diferite.

Viteza este un factor de o deosebită importanţă în coborîre. Ea pune probleme pentru care folosirea ocolirilor cu înşurubare—arcuire creează riscul de punere pe canturi exagerată şi chiar de dezechilibrare. Spaţiul nu ne permite însă să dezvoltăm aici aceste aspecte.

Cu toate acestea este evident faptul că ocolirile analizate mai sus trebuie să facă parte din bagajul de cunoştinţe tehnice al oricărui schior, deoarece ele oferă o mai mare rapiditate de execuţie şi un control mai eficace asupra schiurilor şi — implicit — a canturilor. Analiza lor a scos de asemenea în evidenţă importanţa mişcărilor părţii de jos a corpului în raport cu partea de sus. Schiorul păstrează partea de sus a corpului într-o poziţie mai ridicată şi aproape pasivă. El foloseşte într-o mişcare circulară picioarele unite ca un pendul şi descrie pe zăpadă o succesiune de semiocoliri, formînd arabescuri.

Studiul tuturor mişcărilor, de la cele mai simple la cele mai complexe, este recomandat schiorilor avansaţi. Ei trebuie să-şi însuşească şi să aplice toate mişcările simple sau combinate dirijate de corp, apoi să ştie să folosească exact pe fiecare dintre ele în acea situaţie în care ea dă cel mai mare randament.

BIBLIOGRAFIE

1. Prof. M. A. Agranovski — „Lîjnii sport" — Moscova, 1954.
2. Prof. I. Bielczikz şi St. Ziobrzynski — „Narciastwo" — Varşovia, 1953.
3. G. P. Bogdanov — Bazele teoretice ale tehnicii ocolirilor la schi, rev. Teoria i praktika fiziceskoi kulturî nr. 7/1954, Moscova.
4. J. Couttet — „Christiania légére" — Chamonix, 1957.
5. J. Dahinden — „Spiel um Schwünge und Beine" — revista Sky, nr. 6 — Stuttgart, 1958.
6. J. Dahinden — „Modernen Skilauf ist eindentinger Gewichtswechsel" revista Sky, nr. 7 — Stuttgart, 1958.
7. Prof. G. Joubert şi J. Vuarnet — „Sky 1957" — Bourg-en-Bresse, 1957.
8. Prof. G. Joubert şi J. Vuarnet — „Sky ABC" — Bourg-en-Bresse, 1958.
9. J. Juge — „Le jeu des jambes" — Lausanne, 1957.
10. Prof. M. Mejovsec — „Biomekanika i Metodika Skijanja" — Zagreb, 1955.
11. Dr. G. Möser — „Zur Theorie der Richtungsänderungendes Alpinen Skilaufs", revista T. und P. Körperkultur, nr. 1 — Leipzig, 1958.
12. Dr. G. Pauli — „Die Hüftbewegung im modernen Skilauf", revista Ski, nr. 3 — Stuttgart, 1957.
13. Ing. D. E. Rostovţev — „In legătură cu tehnica slalomului", revista „Teoria şi practica culturii fizice" 11/1956.

Presa sportivă mondială despre învățămintele campionatului mondial de fotbal *)

V. VLADIMIROV
ŞI
M. ZASLAVSKI

Lumea fotbalului continuă să-şi însuşească învățămintele celei de-a şasea ediții a campionatului mondial de fotbal. Care sînt concluziile conducătorilor şi specialiştilor în fotbal din diferite țări? Care sînt tendințele constatate în fotbalul mondial? Desigur că nu toate părerile sînt indiscutabile, dar ele ne arată în ce direcție se dezvoltă gîndirea teoretică.

Stilul, maniera, experiența de joc a campionatului mondial au exercitat întotdeauna o anumită influență asupra dezvoltării ulterioare şi a perfecționării clasei fotbalului. Dar după nici unul din campionatele precedente, şi cu atît mai mult după penultimul (cînd a ieşit învingătoare echipa R. F. Germane) campionul nu a fost studiat cu atîta insistență. Niciodată pînă acum victoria nu a fost atît de concludentă şi indiscutabilă. Probabil că şi influența învingătorului şi şcolii lui va fi acum mai mare decît oricînd.

Prin ce se deosebeşte fotbalul brazilian de cel european, în ce constă superioritatea lui — iată esențialul, iată ce încearcă să stabilească specialiştii care cercetează rezultatele campionatului mondial.

FOTBALUL ÎN FORȚĂ — DE DOMENIUL TRECUTULUI

Bineînțeles că şi înainte de campionatul mondial toți ştiau că brazilienii sînt mari maeştri ai tehnicii. Elementul surpriză a fost jocul lor colectiv, organizarea superioară a echipei. Virtuozitatea tehnică a fotbaliştilor brazilieni nu dăduse rezultate deosebite în ciocnirile cu jocul atletic şi colectiv al echipelor europene. Acum însă, ea a apărut într-o lumină nouă.

JEAN SNELLA, antrenorul echipei selecționate a Franței, consideră că brazilienii au demonstrat pentru prima oară acel fotbal mare pe care-l visase el. „Pentru mine — menționează Snella — victoria echipei Braziliei este triumful îndemînării şi al rațiunii asupra forței şi masei. Noi credem cu naivitate că imperfecțiunea noastră tehnică poate fi compensată printr-o organizare mai înaltă, mai rațională, mai echilibrată a jocului. Ce eroare! Cu cei patru fundaşi, cu cei doi mijlocaşi şi cu cei patru înaintaşi ai lor, brazilienii au lichidat pur şi simplu, ca pe o verigă inutilă, vestitul „careu magic" (doi mijlocaşi şi doi interi) la care ne-am închinat atîta timp în Europa. Lichidarea „intermediarilor" a permis brazilienilor să pătrundă rapid spre poarta adversă. Romanticii fotbalului vor plînge pe mormîntul careului magic, însă jocul va deveni mai rapid. Pe vremuri, eu am încercat să fac acest lucru cu echipa Saint Etienne dar, o serie de ghinioane, precum şi neînțelegerea de care a dat dovadă presa sportivă, nu mi-au permis să aprofundez acest experiment. De altfel, orice tactică e bună atunci cînd dispui de jucători ca Pelle, Garrincha, Didi şi partenerii lor.

După părerea mea, marele atú al brazilienilor a fost abilitatea în lovirea mingii cu exteriorul ristului. Desigur că ei folosesc şi alte lovituri, dar acesta este procedeul care le permite să paseze mai rapid, mai precis şi fără să-şi trădeze intențiile. Brazilienii mențin în permanență mingea înaintea lor. Stăpînind la perfecție fentele, ei sînt capabili să mențină mingea în această poziție. În acelaşi timp, fotbaliştii europeni, mai greoi şi mai puțin tehnici, sînt nevoiți să protejeze mingea cu picioarele, iar acest lucru necesită mişcări suplimentare, reține şi încetineşte dezvoltarea combinației. Viteza deosebită în controlul mingii şi nu viteza de deplasare pe teren cu mingea necontrolată, incomplet posedată, — iată cea mai importantă condiție în rezolvarea sarcinii tactice.

*) Traducere din revista sovietică „Sportivnîe igri", nr. 9/1958.

Brazilienii au demonstrat o mare superioritate şi în pregătirea fizică. Am avut mereu impresia, judecînd după prospeţimea lor, că sînt în stare să mai susţină cîteva întîlniri cu aceeaşi intensitate!

Ca să rezumăm, trebuie să arătăm că brazilienii ne au întrecut în toate domeniile şi chiar în cele pe care le consideram monopolurile noastre". **Aceasta este concluzia lui Snella.**

Aspectul cel mai criticat a fost jocul atletic al echipelor europene, în care mulţi specialişti ai fotbalului vedeau criteriul fotbalului modern de clasă.

— Fotbalul în forţă a apus pentru totdeauna! — **exclamă JOE MERCER, antrenorul echipei engleze „SHEFFIELD UNITED".** — „Unde este mult lăudata rezistenţă fizică, dîrzenia legendară şi călirea sportivilor englezi? Chiar dacă toate acestea ar fi existat, tot n-ar fi fost suficiente pentru victorie, atunci cînd n-ai o tehnică superioară. Englezii trebuie să reia abecedarul fotbalului, folosind experienţa tehnicienilor desăvîrşiţi care sînt brazilienii. Acum 4 ani, ca şi astăzi, brazilienii s-au impus ca virtuoşi ai tehnicii, însă nu au avut destulă măiestrie tactică şi rezistenţă. Aceste lipsuri au fost lichidate în totul. Noi vom bate întotdeauna pasul pe loc dacă vom considera tehnica drept o armă auxiliară. Nu avem suficientă clasă pentru a ne întrece cu adversari de talia brazilienilor..."

O atitudine şi mai vehementă o are ziarul englez „SUNDAY EXPRESS".

„Anglia nu va cîştiga campionatul de fotbal atîta timp cît noi nu-i vom expedia pe fotbaliştii noştri într-o grădiniţă de copii, pentru a li se preda bazele jocului de fotbal — **scrie acest ziar.** — În jocul de fotbal noi ne-am dovedit a fi ignoranţi, iar străinii maeştri. Există o prăpastie de netrecut între maniera uimitoare a jocului brazilienilor şi francezilor şi jocul nostru primitiv, şablon. La ce bun pregătirea fizică a fotbaliştilor noştri, atîta vreme cît nu au o tehnică suficientă, acea tehnică artistică ce a permis brazilienilor să cîştige campionatul fără să-şi încordeze la maximum forţele. Poate fi vorba la noi de exersarea specială a anumitor procedee tehnice, aşa cum fac brazilienii? Sau poate fi vorba de un arsenal tehnic variat care să amintească măcar de departe de cel al brazilienilor? Noi ne-am prezentat cu forţe dezbinate, dar nu ştim încă dacă selecţionata Marii Britanii ar fi jucat mai bine decît echipa Angliei..."

De aceeaşi părere este şi VITTORIO POZZO, unul din conducătorii fotbalului italian, care a declarat în ziarul torinez „STAMPA" că cea mai bună impresie i-au produs-o echipele Braziliei şi Franţei. La prima echipă, atît apărarea cît şi atacul joacă desăvîrşit, iar cea de a doua are o înaintare excelentă prin eficacitatea ei. — „După părerea mea, — **conchide el** — succesul acestor două echipe care practică un fotbal tehnic, frumos şi în acelaşi timp eficace, dovedeşte că fotbalul în forţă, care neglijează tehnica pe seama rezistenţei şi vitezei, şi-a trăit traiul".

Este interesant de menţionat că pînă şi în R.F.G., ale cărei echipe de fotbal se caracterizează în primul rînd printr-un joc în forţă, în care marcajul strîns şi strict individual a devenit o lege, concepţiile asupra fotbalului atletic încep să fie revizuite. Revista germană „KICKER" scrie:

„Apărarea în forţă, apărarea închisă şi severă a dus la crearea unor noi procedee tehnice, cu ajutorul cărora înaintaşii capătă acces spre zona porţii. În lupta împotriva marcajului individual foarte sever, măiestria înaintaşilor a crescut. Aceştia ştiu să se desprindă de adversarii lor direcţi şi chiar să-i tragă după ei, creînd culoare deschise pentru parteneri. Apărătorii momiţi în acest fel plătesc scump ataşamentul lor orb faţă de litera strictă a marcajului".

Un singur antrenor, GEORGE RAYNOR, care a pregătit echipa selecţionată a Suediei, nu este dispus să-şi modifice concepţiile. În orice caz, cînd a fost întrebat dacă o echipă europeană poate învinge selecţionata braziliană, el a răspuns: „Da, însă dacă se vor găsi jucători capabili să lupte timp de 90 de minute. Fotbalul modern cere ca extremele să nu aştepte mingea, ci să se deplaseze pentru minge şi să lupte pentru ea. Selecţionata Braziliei a confirmat încă odată că o echipă, chiar avînd individualităţi excepţional înzestrate, nu poate cîştiga un turneu mare dacă nu are o apărare puternică iar compartimentele nu se înţeleg deplin. Greşeala selecţionatei suedeze a constat în faptul că noi am aliniat nu atît fotbalişti cu eficacitate cît de efect. Publicul aplaudă uneori cu entuziasm pe jucătorii care execută un procedeu frumos, însă nu prea înţelege ce anume este util şi ce este inutil pentru jocul în ansamblu. Fotbalul modern nu are nevoie de jucători „de lux" cum este de pildă Skoglund, al cărui joc frumos nu aduce absolut nici un folos real echipei..."

CINCI STILURI

Nu sînt lipsite de interes părerile unuia dintre conducătorii fotbalului spaniol, VARELLA, ale cărui declarații pot fi considerate obiective, dat fiind că echipa Spaniei nu a participat la ultimul campionat mondial. El aduce anumite corectări în raționamentele specialiștilor care, impresionați de strălucirea tehnicii braziliene, uită uneori esența jocului atletic și rolul important al calităților fizice ale fotbalistului. În ziarul „MUNDO DEPORTIVO" din Barcelona, VARELLA scrie:

„Nu intenționez să descopăr America amintind adevărul simplu că unui jucător de fotbal i se cere o excelentă pregătire fizică. Acum toți își dau seama că înainte de campionatul mondial lucrurile nu au stat nici pe departe așa. Pregătirea pentru un campionat mondial nu seamănă cu pregătirea pentru un meci internațional oarecare sau cu pregătirea în vederea jocurilor calendaristice pentru campionatul țării. Aici sînt necesare nu numai calități atletice și fizice excepționale, ci și reflexe și o mare rezistență psihică. La această perfecțiune a formei fizice și psihice nu se ajunge ușor.

Fotbalul modern și-a schimbat înfățișarea. De altfel s-au schimbat și fotbaliștii. Cauzele și consecințele sînt interdependente. Echipa Braziliei, păstrîndu-și trăsăturile caracteristice, și-a modificat tactica și, ceea ce e mai important, a realizat acest lucru abia după ce jucătorii ei au ajuns la perfecțiune fizică. Brazilienii, care sînt tehnicieni virtuoși și în același timp adevărați atleți și sportivi, nu mai sînt susceptibili de decepții și de complexe psihice".

Foarte interesantă este clasificarea fotbalului mondial, propusă de VARELLA, pe baza stilurilor de joc. El menționează cinci grupe:

1. Fotbalul sudamerican, reprezentat prin selecționata Braziliei, de care se apropie și celelalte țări ale Americii Latine.

2. Grupa rusă, reprezentată prin selecționata sovietică. După părerea lui Varella, stilul rusesc există fără îndoială, deși nu s-a cristalizat încă.

3. Fotbalul Europei centrale, al cărui reprezentant tipic este echipa Germaniei occidentale. Acesta este un fotbal puternic, în forță, agresiv, care dispune de posibilitatea „knock-out-ului". Dar, în acest fotbal, unele idei și unii oameni s-au învechit.

4. Grupa britanică. Ea rămîne credincioasă tradițiilor sale. A obținut succese în Suedia: meciul nul cu campioana mondială și înfrîngerea la limită a echipei Țării Galilor în întîlnirea cu Brazilia.

5. Grupa latină. Stilul ei a dominat lumea fotbalului timp de 20 de ani. Reprezentanții acestui stil au fost fotbaliștii Italiei și Spaniei. Dar, conducătorii fotbalului din aceste țări au ucis găina pentru a obține mai repede oul: ei au început să cumpere fotbaliști de peste hotare (mai ales din țările Americii Latine, Suedia și Franța) și foarte curînd au trecut pe planul al doilea al fotbalului mondial. Franța și-a asumat rolul de a ridica fotbalul latin și a reușit acest lucru. După părerea lui Varella, pe locul doi în clasamentul mondial ar fi trebuit să se situeze francezii și nu suedezii.

DISCUȚII DESPRE TACTICĂ

Tactica folosită de brazilieni a fost desigur un prilej de discuții însuflețite. Se potrivește oare această tactică echipelor europene? Poate fi ea împrumutată? Cunoscutul fotbalist francez KOPA răspunde categoric: Nu!

„Este bună doar tactica care se confirmă pe sine însăși" — **spune Kopa.** — „Brazilienii au folosit sistemul 1+4+2+4, însă numai ei pot deocamdată să joace potrivit acestui sistem. Brazilienii sînt jucători excepționali, înzestrați cu calități deosebite. Eu cred că europenii vor întîmpina dificultăți la însușirea acestui sistem. Ei nu au suficiente calități naturale".

Ziarul brazilian „A GAZETTA" (Sao Paolo) împărtășește într-o anumită măsură această concepție. În orice caz, se vede greșala selecționatei U.R.S.S. tocmai în faptul că în jocul cu brazilienii a ales o schemă de joc braziliană. Fotbaliștii noștri s-au întîlnit pentru prima oară cu selecționata U.R.S.S. — **scrie ziarul.** — Ea a fost pentru noi o valoare necunoscută, deși clasa fotbalului sovietic era dovedită de performanțele obținute pe arena internațională. Întîlnirile dintre cele mai bune echipe de club din cele două țări constituiau de asemenea un criteriu, iar balanța nu înclina de partea

noastră. Totuşi, jocul cu selecţionata U.R.S.S. nu s-a dovedit a fi cel mai greu pentru noi, deoarece ruşii au ales o tactică greşită. În momentul întîlnirii cu noi ei aveau 3 puncte, adică tot atît cît şi noi. Le era suficient un joc egal. De aceea au adoptat o variantă defensivă, care le este străină sau în orice caz foarte puţin elaborată".

„BRAZILIENII — O ECHIPĂ AGRESIVĂ"

În ziarul „MADRILEN MARCA", ANTONIO VALENCIA face o interesantă analiză a tacticii braziliene. El emite părerea că brazilienii nu sînt nici pe departe reprezentanţi desăvîrşiţi ai stilului ofensiv.

Portarul brazilian Gilmar. Nu prea des i-a fost dat să-şi arate măiestria. Linia de apărare a echipei sale a creat un zid de nepătruns în faţa porţii. În 6 meciuri Gilmar a primit 6 goluri dar el nu are nici unul din acestea pe conştiinţă

„Cea mai caracteristică trăsătură a echipei braziliene este excepţionala organizare a apărării. Nu se poate spune că stilul brazilienilor este un stil de atac. Desigur că ei atacă deseori şi bine, însă numai în momentul în care simt că spatele le este asigurat. Dimpotrivă, ei nu încearcă să atace cînd văd că adversarul aşteaptă atacurile lor şi îşi concentrează forţele pentru respingerea acestora. Cei patru apărători brazilieni sînt mult retraşi. Apărarea lor este alcătuită din doi stoperi şi doi fundaşi de margine. Totuşi aceşti patru jucători nu „încremenesc" pe posturile lor, aşa cum fac englezii. Ei sînt foarte mobili şi se deplasează deseori în latul terenului, abţinîndu-se totuşi de la incursiunile în profunzime. Aceste incursiuni se efectuează numai cînd nu întîmpină rezistenţa adversarului. Formaţia apărării aproape că nu s-a modificat în Suedia de-a lungul întregului campionat.

Brazilienii au şi un compartiment intermediar. Altfel nici nu s-ar fi putut, deoarece atunci sistemul lor s-ar fi redus la o variantă pur defensivă. Acest compartiment a înregistrat o serie de variaţii, însă întotdeauna a fost prezent Didi. Nu trebuie să credem că împărţirea brazilienilor pe compartimente are un caracter static. În sistemul lor 1+4+2+4 se produc modificări esenţiale atunci cînd mijlocaşii trec cînd la atac, cînd în apărare, în funcţie de situaţiile intervenite pe teren. Dar legătura reciprocă dintre compartimente nu s-a limitat numai la atît. Brazilienii au demonstrat o serie de variante tactice complicate şi elastice, succedate cu o mare

viteză și care au fost o surpriză pentru adversar. Toate acestea le-au fost accesibile datorită tehnicii înalte, a mobilității deosebite și a abilității de a găsi foarte repede unghiul optim pentru trasul la poartă. Aceasta este o tactică bazată pe folosirea la maximum a calităților individuale ale fiecărui jucător".

KEES RIJVERS, cel mai bun fotbalist al Olandei, regretă faptul că în finală nu s-au întîlnit echipele Franței și Braziliei. După părerea lui, nu se știe de partea cui ar fi fost victoria în acest caz. „Brazilienii i-au învins ușor pe suedezi. Ei au demonstrat un foarte bun joc colectiv, îmbinat cu măiestria individuală a diferiților jucători. De obicei, jocul colectiv este privit în afara inițiativei creatoare a diferiților componenți ai ansamblului. Brazilienii au demonstrat trăinicia acestei concepții asupra fotbalului modern — **încheie Rijvers.**

Un foarte interesant detaliu tactic prezintă revista vest-germană „KICKER". „Se impune atenției — **scrie revista** — marea eficacitate a loviturilor la poartă de la distanță, deși porțile au fost apărate de portari excelenți. Au tras de departe jucători care au o tehnică nu prea ridicată cu ajutorul căreia să-i depășească pe jucătorii din apărare. Excepție fac doar înaintașii brazilieni. Datorită tehnicii lor de virtuoși, ei au avut posibilitatea de a „intra cu mingea" în poartă. Brazilienii nu au ținut mingea, așa cum consideră unii, ci au căutat doar cea mai bună poziție pentru trasul la poartă".

Învățămintele încep să fie aplicate. Viitoarele mari competiții fotbalistice (Jocurile Olimpice de la Roma și campionatul mondial de la Santiago) vor demonstra în ce măsură marea experiență a campionatului din Suedia a servit atît participanților cît și celor care speră să se afle printre cei ce vor disputa campionatul din anul 1962.

(Va urma)

Interul stînga al echipei suedeze Skoglund driblează pe unul din apărătorii echipei germane

Congresul internațional al educației fizice a tineretului

Praga, 12—14 septembrie 1958

Prof. VASILE LUPAN
din secția tehnică a
Consiliului General al U.C.F.S.

Anul 1958 a fost bogat în manifestări științifice dedicate activității de educație fizică și activității sportive în general. Amintim astfel Simpozionul internațional pentru probele cardiovasculare, organizat în luna aprilie la București de către Societatea Științelor Medicale în colaborare cu Consiliul metodico-științific al U.C.F.S, apoi Congresul Federației Internaționale de Medicină Sportivă ținut în luna iulie la Moscova, Congresul de Educație Fizică organizat la Bruxelles în luna iulie cu ocazia Expoziției Mondiale 1958 și Congresul Internațional al Educației Fizice a Tineretului de la Praga.

Din simpla enumerare a acestor evenimente se desprinde clar marea contribuție pe care o aduc țările lagărului socialist la rezolvarea problemelor ridicate de dezvoltarea vertiginoasă a educației fizice și a sportului, care cuprind pe zi ce trece mase tot mai largi de copii, tineret și oameni ai muncii.

Congresul Internațional de la Praga, la care a luat parte și țara noastră, se înscrise pe linia inaugurată cu cîțiva ani în urmă de Consiliul științific de pe lîngă Uniunea de Cultură Fizică și Sport din Republica Cehoslovacă, cînd a organizat o conferință internațională dedicată specializării timpurii.

La acest congres au participat 36 delegați străini reprezentînd următoarele țări: Belgia, R. P. Bulgaria, Franța, R.D. Germană, R.P.F. Iugoslavia, R.P. Polonă, Suedia, R.P. Română, U.R.S.S., R.P. Ungară, la care s-au adăugat peste 300 delegați din Praga și din diferite alte orașe ale Republicii Cehoslovace.

Dată fiind diversitatea problemelor care urmau să fie discutate, precum și numărul mare de cercetări prezentate, congresul și-a desfășurat lucrările în următoarele șase secții:

1) Educația fizică la preșcolari;
2) Educația fizică a școlarilor;
3) Pregătirea sportivă a tineretului;
4) Educația fizică a tinerilor muncitori din industrie și agricultură;
5) Educația fizică a studenților;
6) Cultura fizică medicală.

Inainte de începerea lucrărilor pe secții a avut loc deschiderea festivă în cadrul căreia s-au prezentat următoarele referate generale care au stat la baza lucrărilor secțiilor congresului:

— Bazele educației fizice a tineretului din R. Cehoslovacă;

— Legătura dintre educația fizică a elevilor în școală și cea în afara școlii;

— Necesitatea pregătirii teoretice în practicarea educației fizice;

— Unele aspecte ale influenței educației fizice asupra educației tineretului;

— Cercetarea capacității fizice la copiii între 5—14 ani;

— Despre relațiile dintre teoria educației fizice și teoria educației.

Prima lucrare, referitoare la bazele educației fizice a tineretului din R. Cehoslovacă, pregătită de un colectiv de medici și profesori din cadrul Consiliului științific, a cuprins un vast material documentar, care sintetizează numeroase cercetări efectuate în ultimii ani în domeniul teoriei și practicii educației fizice.

In esență lucrarea arată că educația fizică nu trebuie să fie separată de educația generală, ci ea trebuie să fie practicată de la cea mai fragedă vîrstă, pentru a deveni un element indispensabil în viața fiecărui copil și fiecărui tînăr. Atenția acordată de stat educației fizice a tineretului trebuie să adîncească și să rezolve o serie de probleme ca: asigurarea a cel puțin o oră de educație fizică pe zi pentru fiecare tînăr; întărirea preocupărilor pentru asigurarea pregătirii moral-educative, utilizarea

mult mai intensă a factorului emotiv al educației fizice; folosirea pe scară mai largă a gimnasticii, jocurilor, sporturilor și turismului; pregătirea rațională din timp a tineretului pentru a practica sporturile, învățînd de timpuriu tehnica corectă și tactica sporturilor preferate; evitarea oboselii și a goanei după recorduri; legarea mai strînsă a specializării sportive cu cerințele dezvoltării armonioase a tineretului; acordarea unei atenții mai mari problemelor de medicină sportivă; îmbunătățirea condițiilor de igienă și aplicarea lor consecventă în activitatea practică; aprofundarea cercetărilor științifice și aplicarea rezultatelor obținute; îmbunătățirea pregătirii ideologice și profesionale a profesorilor de educație fizică.

★

Dintre comunicările făcute în cadrul primei secții s-a remarcat lucrarea intitulată „Dezvoltarea mișcărilor de bază la copiii preșcolari", prezentată de A. I. Bîkova (U.R.S.S.).

Ca urmare a unor cercetări complexe întreprinse în cadrul Institutului pentru cercetări științifice de cultură fizică și igienă școlară din Moscova, s-au putut trage o seamă de concluzii dintre care amintim:

— mișcarea în forme special alese de jocuri și exerciții fizice acționează favorabil asupra stării de sănătate și a dezvoltării fizice și intelectuale a copilului;

— studiul particularităților mersului, alergării, săriturilor și aruncărilor a scos la iveală diferențele caracteristice între mișcările copiilor, tinerilor și adulților și chiar între mișcările copiilor preșcolari după grupele de vîrstă;

— pentru a forma la copii deprinderi corecte de mișcare este necesar un sistem special de învățămînt, cu următoarele caracteristici în privința mișcării: contactul strîns cu jocul, emotivitatea și alegerea cu grijă a exercițiilor fizice după accesibilitatea lor și după criteriul lărgirii succesive a limitelor acestei accesibilități.

Am remarcat de asemenea lucrarea dr. L. Hintnaus (R. Cehoslovacă), intitulată „Aptitudinile motrice ale copiilor de vîrstă preșcolară, pentru practicarea exercițiilor pregătitoare" în care autorul a studiat teoretic și experimental problema oportunității exercițiilor pregătitoare la copii, ajungînd la concluzia că acest lucru este pe deplin posibil. Copiii își pot controla conștient mișcările și pot realiza o bună precizie în executarea lor, ceea ce contribuie la crearea legăturilor senzitive și de mișcare, fapt care se repercutează favorabil asupra dezvoltării generale a capacității lor motrice.

Copiii nu-și pot stăpîni cu siguranță toate segmentele corpului, ceea ce impune în programul lor mișcări mai puțin analitice și mai mult sub formă de joc, precum și limitarea timpului consacrat exercițiilor mai grele de precizie.

Tot în cadrul primei secții au mai fost prezentate lucrările:

— Cum se adîncește dorința de practicare a educației fizice la copiii de vîrstă preșcolară (dr. J. Berdychova — Praga);

— Cum își însușesc copiii de vîrstă preșcolară mișcările acompaniate de muzică (dr. V. Misurkova — Praga);

— Contribuții la problema însușirii de către copiii preșcolari a mișcărilor acompaniate de muzică (J. Krausova — Praga);

— Metodica educării ținutei corecte la copiii de 5—6 ani (H. Hintnausova — Praga);

— Metodica învățării mersului la copii la 3—6 ani (K. Korinkova — Olomouc);

— Cum se folosește jocul pentru a dezvolta aptitudinile motrice de bază (Z. Svekova — Teplice Lazne);

— Folosirea educației fizice pentru a forma curajul copiilor de vîrstă preșcolară (J. Dietlova — Ostrava);

— Folosirea în sens educativ a jocurilor cu caracter de întrecere la copiii de vîrstă preșcolară, grupa mare (M. Zemanova — Plzen);

— Călirea copiilor de vîrstă preșcolară (V. Kucerova);

— Despre problemele folosirii schiului la copiii mici de vîrstă preșcolară (L. Kasakova — Praga);

— Demonstrațiile colective de exerciții fizice ale copiilor de vîrstă preșcolară (M. Talackova).

În cadrul celei de a doua secții, una din cele mai importante lucrări prezentate a fost „Gimnastica în programele de studii școlare", de Z. I. Kuznețova (U.R.S.S.), lucrare care aduce date prețioase asupra unei probleme deosebit de actuale și de controversate.

Pornind de la constatarea unanim recunoscută că gimnastica are un loc preponderent în educaţia fizică a elevilor, datorită marii varietăţi de exerciţii care pot influenţa multilateral organismul, autoarea, în urma cercetărilor efectuate, ajunge la concluzia că actualele programe şcolare trebuie revizuite în lumina sarcinilor pedagogice noi şi a datelor ştiinţifice cu privire la influenţa gimnasticii asupra organismului.

Dat fiind că dezvoltarea sistemului de inervaţie în muşchi atinge la vîrsta de 7 ani un nivel înalt de dezvoltare, la această vîrstă sînt accesibile exerciţiile dinamice de acrobatică şi exerciţiile libere cu sau fără obiecte portative. Autoarea recomandă utilizarea cu mai mult curaj a mişcărilor în articulaţia şoldurilor la elevii de 10—12 ani. Acest lucru este cu atît mai necesar cu cît din punct de vedere morfologic la vîrsta de 12 ani structura articulaţiei şoldului se apropie de aceea a adulţilor.

Exerciţiile de suspensie şi de căţărare la frînghie, scară, prăjină etc. sînt accesibile cu mult mai devreme decît este prevăzut în programele de educaţie fizică. Rezultatele cercetărilor efectuate asupra reacţiei inimii şi a sistemului de vase sanguine arată că este posibil să se folosească aceste exerciţii de la vîrsta de 8 ani.

Autoarea propune împărţirea gimnasticii sportive în două părţi: a) exerciţii la aparatele de gimnastică pentru activitatea de masă; b) exerciţii la aparatele de gimnastică sportivă.

Intrucît studierea ţinutei elevilor a arătat că unele perturbaţii apar încă din vîrsta preşcolară, se recomandă includerea în programele de educaţie fizică din învăţămîntul elementar a exerciţiilor speciale de gimnastică în scopul asigurării unei ţinute corecte. La fete este necesar să se dea o atenţie mai mare decît s-a dat pînă acum mişcărilor expresive, de graţie, mişcărilor însoţite de muzică şi exerciţiilor de gimnastică artistică.

Tot în cadrul secţiei a doua dr. Oravec şi colaboratorii (Bratislava) au prezentat lucrarea „Influenţa vacanţelor şi a practicării regulate a exerciţiilor fizice asupra tineretului de la oraşe şi de la sate". S-au studiat la un grup de copii de 12—13 ani schimbările survenite în creşterea taliei, greutăţii, perimetrului toracic, capacităţii vitale, pulsului, revenirii după efort standard, după mişcări de viteză şi de rezistenţă. Rezultatele obţinute demonstrează că vacanţele de vară au o mai mare influenţă pozitivă asupra copiilor de la oraş decît asupra celor din mediul rural.

Rezultatele cele mai evidente au fost obţinute în privinţa indicilor de robusteţe funcţională, în timp ce valorile somatoscopice evoluează cam de aceeaşi manieră, atît la cei care practică exerciţiile fizice cît şi la grupele de control.

O altă lucrare demnă de semnalat este aceea referitoare la „Problema cercetărilor ştiinţifice în domeniul turismului şcolar" de Z. Hadas (Brno).

Turismul, fiind un important mijloc de educaţie fizică şi de educaţie generală, impune elaborarea unor programe adecvate, a unor planuri tematice şi materiale pentru formarea instructorilor. Trebuie efectuate: analiza istoriei organizaţiilor de turism dispărute, folosirea experienţei pozitive din trecut, precum şi generalizarea experienţei din celelalte ţări socialiste. Astăzi nu sînt încă suficient de bine studiate influenţele oboselii fizice în timpul turismului asupra organismului în creştere şi nici nu sînt elaborate metode simple, obiective de control medical, care să poată fi utilizate.

Este de asemenea necesar să se dea o atenţie mai mare problemelor materiale: prototipuri de echipament, corturi, reţea de cabane etc.

Pe lîngă acestea, au mai fost prezentate şi alte lucrări ca:

— Posibilităţile oferite de educaţia fizică pentru educarea disciplinei la elevi (dr. V. Fiala — Praga);

— Organizarea educaţiei fizice obligatorii şi voluntare în şcolile profesionale din R.D.G. (M. Hoffman);

— Despre cercetările efectuate asupra conţinutului şi metodelor de lucru în educaţia fizică şcolară (dr. J. Kozlik — Praga);

— Sarcinile principale ale şcolilor sportive pentru copii şi tineret din R.D.G. (învăţător emerit Bäskau);

— Cercetări asupra adaptării tineretului şcolar la exerciţiile fizice (prof. M. Nemessuri şi E. Csinady — R. P. Ungară);

— Indicii de robusteţe la tinerii şcolari şi folosirea lor de către profesori şi antrenori (prof. Trzennyowski — R. P. Polonă);

— Modificări constatate în dezvoltarea fizică și aptitudinile motrice ca urmare a creșterii (P. Sterev și I. Maugirov — R. P. Bulgaria).

Dintre comunicările secției a treia menționăm lucrarea dr. Karel Mayer — Praga despre „Influența sportului asupra ținutei la tineri".

Au fost făcute studii pe o perioadă de 2—5 ani, asupra ținutei corporale la copii, folosindu-se metoda Klein și Thomas, modificată, prin comparație cu postura standard. Studierea grupelor de tineri care s-au consacrat practicării regulate a înotului, patinajului artistic, gimnasticii, atletismului, hocheiului pe gheață și fotbalului a permis să se tragă concluzia că practicarea regulată a sporturilor are în majoritatea cazurilor o influență favorabilă asupra ținutei. Natația în deosebi, are o influență corectivă pronunțată, ca și patinajul artistic, gimnastica și atletismul.

La hochei pe gheață și fotbal s-au observat pe lîngă ameliorări și agravări ale deficiențelor constatate inițial. În cazul practicării acestor ramuri sportive se recomandă să se introducă obligatoriu în programul de antrenament exerciții corective.

In altă lucrare, intitulată „O probă funcțională simplă și folosirea ei pentru aprecierea gradului de antrenament al tinerilor" de L. Nikodimova — Praga, se tratează problema cantității de efort la care pot fi supuși tinerii și a modului în care poate fi determinată reacția organismului prin mijloace simple. Ca probă s-a folosit alergarea de viteză timp de 10 sec. și influența ei asupra aparatului circulator. Aplicată asupra copiilor de 12 ani care efectuau zilnic două antrenamente de înot în bazin descoperit de 50 m, s-a constatat că acest lucru influențează nefavorabil robustețea funcțională și duce la creșterea numărului de îmbolnăviri. După adaptarea regimului de antrenament, totul a revenit la normal.

Autoarea a mai constatat că antrenamentul de atletism cîte două ore zilnic și cu o zi de repaus activ nu a fost bine suportat de fetele între 13—14 ani, în schimb a fost bine suportat de băieți, cu toate că fetele la acea vîrstă sînt mai avansate în creștere decît băieții.

Cercetătorul bulgar Petko Sterev a prezentat o interesantă lucrare de sinteză cu privire la specializarea timpurie. In urma unei anchete făcute asupra a 1800 copii care practicau diferite ramuri sportive el a tras următoarele concluzii:

— exercițiile de specializare timpurie se pot începe la 7—8 ani și în anumite ramuri chiar mai devreme;

— specializarea timpurie trebuie să fie realizată în două etape: a) de la 10—11 ani se însușește tehnica în sportul ales, fără să se facă eforturi mari și fără să se urmărească rezultatele; b) de la 13—14 ani se trece complet la specializare, adică nu numai în însușirea tuturor finețelor de tehnică, ci chiar la eforturi sistematice pentru perfecționarea organismului, avînd o grijă deosebită pentru perioada pubertății, care trebuie supusă unui control medical și pedagogic riguros.

Tot în secția cu tema pregătirea sportivă a tineretului, au mai fost prezentate lucrările:

— Aprecierea performanțelor sportive și a nivelului evoluției fizice a elevilor care au luat parte la marile competiții de atletism, natație și gimnastică (dr. J. Merhautova și colaboratorii — Praga);

— Unele schimbări constatate în reacțiile organismului în plină creștere observate în timpul competițiilor (dr. M. Macek — Praga);

— Influența antrenamentului sistematic la hochei pe gheață asupra dezvoltării organismului și performanțelor la tinerii între 11—18 ani (dr. J. Tintera — Praga);

— Felul de folosire a diferitelor sporturi din punct de vedere medical (dr. Schölling — R.D.G.);

— Influența exercițiilor fizice și a sporturilor asupra dezvoltării ovarelor și asupra ciclului menstrual la tinerele în creștere (dr. Z. Pinta — Praga);

— Ventilația pulmonară la tinerii care practică sportul (dr. A. Fischer și dr. L. Nikodimova — Praga);

— Dezvoltarea tinerilor de 12 ani care practică de timpuriu atletismul (dr. G. Thiess — R.D.G.);

— Problema participării juniorilor în concursuri cu seniorii (dr. P. Nendzo și dr. Kundrat — Karlovy Vary);

— Metodica instruirii și participarea în concursuri a tinerilor halterofili (dr. J. Jarolimek și Vaclav Peterka — Praga);

— Despre specializarea timpurie (dr. N. Uher — Praga);

— Cu privire la metodica de învăţare a probelor atletice (K. Kersenbrock — Praga) şi altele.

În secţia a patra a congresului, dedicată problemelor educaţiei fizice a tinerilor lucrători din industrii şi agricultură, am remarcat lucrarea „Influenţa educaţiei speciale asupra dezvoltării fizice şi a stării funcţionale a organismului ucenicilor din industria mecanică" (dr. V. Glivicky şi colaboratorii — Praga). Rezultatele cercetărilor au confirmat necesitatea de a se acorda o atenţie mult mai mare dezvoltării fizice a tinerilor muncitori. În unele din cazurile studiate s-a constatat că ucenicii au ţinuta corpului defectuoasă şi rezultatele confirmă că este necesară mărirea numărului orelor de educaţie fizică. În privinţa conţinutului acestor ore este de asemenea necesară o orientare specială pentru a asigura tinerilor muncitori o dezvoltare fizică cît mai corectă.

În lucrarea „Anumite particularităţi ale şedinţelor scurte de educaţie fizică în timpul lucrului ucenicilor" (dr. Zdenek Sprynar şi colaboratorii — Praga), se arată că sînt necesare: respectarea diferenţelor de vîrstă ale ucenicilor, schimbarea formei şi conţinutului programelor de educaţie fizică la intervale scurte (3—4 săptămîni) şi practicarea nu numai a exerciţiilor pentru corectarea ţinutei, ci şi a jocurilor cu mingea, care au efect favorabil asupra dezvoltării marilor funcţiuni organice. O atenţie deosebită trebuie să se acorde programului de educaţie fizică în primul an de ucenicie, întrucît organismul ucenicilor în plină creştere se adaptează uşor condiţiilor de muncă din ateliere.

Au mai fost prezentate şi alte lucrări ca:

— Educaţia fizică şi creşterea copiilor de 14—15 ani care încep ucenicia în diverse profesiuni în Slovacia (dr. O. Cech şi colaboratorii — Praga);

— Profilul de creştere al tineretului sătesc şi legătura cu educaţia fizică voluntară (dr. M. Vaneckova — Praga);

— Problema transferării deprinderilor motrice sportive în procesul muncii (dr. Safranko — Presov);

— Unele particularităţi ale minutului de cultură fizică în procesul de muncă al tinerilor meseriaşi (dr. Z. Sprynar şi colaboratorii — Praga).

Secţia a cincea a avut ca temă educaţia fizică a tineretului universitar. Dintre lucrările prezentate menţionăm pe aceea a lui J. Stepnicka şi colaboratorii (Praga) şi anume „Influenţa jocului de volei asupra ţinutei".

Autorii au studiat ţinuta celor mai buni jucători de volei şi au comparat-o cu aceea a studenţilor care practică în mod obişnuit educaţia fizică. Ei au tras concluzia că sportivii cu o înaltă calificare au o poziţie foarte incorectă a capului şi gîtului, fapt care are influenţă asupra întregii ţinute şi această ţinută este mai defectuoasă decît la ceilalţi studenţi.

În partea a doua a lucrării autorii au analizat elementele din jocul de volei care influenţează asupra ţinutei, cu ajutorul observaţiei pedagogice, a filmelor şi fotografiilor.

Cauza poziţiei incorecte a diferitelor părţi ale corpului şi în special cea a capului o constituie poziţia de aşteptare a mingii. Autorii au determinat şi durata în decursul căreia jucătorii se găsesc în această poziţie.

Se recomandă ca pentru completarea antrenamentului să se folosească exerciţii de educare a ţinutei corecte.

Au mai fost prezentate lucrările:

— Despre sarcinile educative ale educaţiei fizice în învăţămîntul superior (dr. M. Kocian — Olomouc);

— Specificul muncii catedrei de pregătire fizică generală de la Şcoala Superioară Pedagogică din Praga (dr. L. Reicmayer);

— Studiul programelor de educaţie fizică în învăţămîntul superior (S. Celikovsky — Praga);

— Educaţia fizică a studenţilor debili (K. Kukleta — Brno);

— Verificarea posibilităţilor de a participa la excursii turistice a studenţilor din categoria a treia medicală (Z. Hadas — Brno).

Din lucrările celei de a şasea secţii, destinate culturii fizice medicale, remarcăm pe aceea a dr. M. Nemessuri — Budapesta: „Bazele fiziologice ale culturii fizice medicale avînd ca scop corectarea atitudinilor vicioase".

Lucrarea „Educaţia fizică la studenţii care au suferit de tuberculoză pulmonară" de M. Novosadova şi colaboratorii — Bratislava, arată că în urma includerii studenţilor într-o grupă specială de educaţie fizică cu exerciţii fizice de slabă intensitate şi în urma observaţiilor şi măsurătorilor efectuate, cultura fizică medicală are o influenţă favorabilă nu numai asupra organismului

studenților, asupra întăririi sănătății lor, ci și asupra moralului lor; studenții practică exercițiile fizice cu plăcere și le dispare complexul de inferioritate, devenind mai optimiști, mai apți pentru muncă prin cîștigarea încrederii în forțele lor. Este necesar ca exercițiile fizice să fie alese cu grijă, evitîndu-se exercițiile de forță, rezistență și viteză.

Enumerăm cîteva din lucrările care au mai fost prezentate în cadrul acestei secții:

— Experiența acumulată de medicul ortoped în secția specială de educație fizică (dr. J. Lukes — Teplice);

— Controlul obiectiv al deficiențelor tineretului școlar, pentru includerea lor în grupele de educație fizică specială (dr. J. Bradna — Velke Losiny);

— Metodica culturii fizice medicale pentru anumite boli interne la tinerii în plină creștere (dr. M. Macek și colaboratorii — Praga).

★

Educația fizică a tineretului studios se afirmă pe zi ce trece ca un factor de seamă în ansamblul general al procesului instructiv-educativ școlar și ridică nenumărate probleme de ordin fiziologic, psihologic, igienic, social-economic.

Congresul organizat la Praga a scos la iveală multe aspecte noi abordate de oamenii de știință din diferite țări, adăugînd astfel o verigă în lanțul acțiunilor menite să fundamenteze științific o activitate aflată în plină dezvoltare, contribuind la aprofundarea unor probleme nestudiate suficient în trecut, la lămurirea altor probleme în lumina noilor cuceriri ale științei.

În baza concluziilor lucrărilor prezentate cu ocazia Congresului de la Praga este necesar ca profesorii de educație fizică și antrenorii care lucrează cu copiii să-și revizuiască metodele de lucru și conținutul activității în unele probleme ca: gimnastica în rîndurile elevilor din învățămîntul elementar, turismul școlar, educația fizică în timpul vacanțelor, educația fizică a elevilor școlilor profesionale, influența diferită pe care o au diversele ramuri de sport asupra ținutei corecte, specializarea timpurie ș.a.

Campionatele europene de natație de la Budapesta

— CONVORBIRE CU ANTRENORII G. MARINEL ȘI G. KORCEK —

În dorința de a contribui la ridicarea nivelului profesional al antrenorilor din țara noastră, prin punerea lor în curent cu noutățile de tehnică și antrenament, Federația Romînă de Natație a inițiat trimiterea ca observatori a unui grup de antrenori romîni la Campionatele europene de natație, sărituri în apă și polo pe apă desfășurate la Budapesta între 26 august și 4 septembrie 1958.

Redăm cititorilor noștri convorbirea cu antrenorii G. Marinel și C. Korcek, care au făcut parte din această delegație.

Întrebare: — Ce constatări cu caracter tehnic privind cele patru procedee de înot, ne puteți împărtăși?

Răspuns: — La procedeul craul am remarcat două sisteme de a înota: unul pentru viteză și altul pentru distanțe lungi (400 și 1500 m). La amîndouă se observă tendința generală spre poziția ridicată, dar această poziție nu se obține prin ridicarea capului sau acțiunea de apăsare a brațelor, ci în mod natural, prin mișcarea puternică, scufundată a picioarelor. Ceea ce diferă între aceste două sisteme este frecvența mișcărilor. La înotul de viteză toți finaliștii probei de 100 m liber foloseau o frecvență scăzută a mișcărilor de brațe (mai ales în raport cu concepția noastră de pînă acum asupra acestui element în proba respectivă), compensată însă de o bună vîslire și de o împingere foarte puternică și prelungită a brațelor spre coapsă. Întoarcerile (în probele masculine) au fost de obicei simple sau răsturnate-simple.

În probele pe distanțe mari am remarcat o frecvență mare și un ritm constant pe lungimi de bazin. Pentru exemplificare, redăm timpurile intermediare (generale și defalcate pe lungimi de bazin) și frecvența mișcărilor de brațe pe lungimi de bazin înregistrate în cursa de 400 m liber în care Ian Black a stabilit un nou record de campionat.

Distanța	Timpul global		Timpul defalcat		Numărul mișcărilor de brațe	
50—100	29,5	1'03,0	29,5	33,5	—	22
150—200	1'37,0	2'12,0	34,0	35,0	23	22
250—300	2'47,0	3'22,0	35,0	35,0	22	23
350—400	3'56,0	4'28,9	34,0	33,0	23	24

După cum se vede, constanța este aproape perfectă: cam același timp și număr de cicluri pe lungime de bazin. Un adevărat mecanism de ceasornic!

Ceea ce este important în aceste probe este tocmai constanța, consecință a unei rezistențe deosebite și a unui ritm și tempo constante. Considerăm că asupra acestui punct trebuie să-și îndrepte atenția antrenorii noștri care se ocupă de crauliști.

În ceea ce privește tehnica procedeului bras, majoritatea înotătorilor prezenți la Budapesta au demonstrat (atît în probele masculine cît și în cele feminine) stiluri bazate

pe forță, mișcări auxiliare de aruncare a trunchiului peste apă și mișcări largi de brațe, care nu reprezintă cea mai avantajoasă tehnică.

Caracteristica generală a spatiștilor prezenți la Budapesta este o mare frecvență a mișcărilor de brațe, bazată pe forță. De asemenea, mișcările puternice au determinat o poziție înaltă a bustului pentru a da libertate în mișcări brațelor. S-a mai remarcat accelerarea ritmului la start și după întoarceri în scopul măririi vitezei prin menținerea inerției.

Particularitățile esențiale în tehnica celor mai buni delfiniști sînt următoarele: la baza performanței ridicate stau rezistența în regim de viteză, constanța pe lungimi de bazin (rezultat al acestei rezistențe), forța brațelor și o bună plutire (consecință a ondulării ample a trunchiului). Un amănunt ieșit din comun îl constituie neregularitatea respirației, care se face după necesitățile de moment ale înotătorului.

Intrebare: — Urmărind pe cei mai buni înotători, ce constatări ați făcut cu privire la volumul lucrului în antrenament și mijloacele cel mai frecvent folosite?

Răspuns: — Există actualmente două concepții privind volumul lucrului în antrenament: una care susține cantitatea mare, iar a doua care susține intensitatea mare a efortului în antrenament. Prima realizează acest lucru prin parcurgerea unor distanțe mari, însă în ritm și tempo reduse; a doua, dimpotrivă, realizează antrenamentul prin parcurgerea unor distanțe mai mici, dar cu intensitate mare (de obicei repetări pe distanța și cu viteza celei de a doua jumătăți a probei respective).

In ceea ce privește mijloacele folosite, există de asemenea o împărțire a părerilor, în sensul că unii folosesc mult mijloacele auxiliare (sporturile complimentare ca gimnastică, halterele etc.), iar alții nu se antrenează decît în apă, folosind doar mijloace specifice înotului. De obicei părerile antrenorului și, într-o oarecare măsură particularitățile sportivului respectiv sînt cele care determină alegerea mijloacelor.

Intrebare: — La ce vîrstă au început practicarea înotului fruntașii natației europene și care este vîrsta medie la care au înregistrat cele mai bune performanțe?

Răspuns: — In general, la înot, vîrsta recordmanilor este mult mai mică decît în alte sporturi. Media aproximativă la care se obțin performanțele maxime este de 17 ani, cei mai mulți ajungînd la forma maximă după 6 ani de antrenament. Totuși, majoritatea dintre aceștia cunoșteau înotul mai de mult.

In general, am observat două forme în care se obțin performanțe la înot. O primă formă ar fi începerea înotului de performanță (respectiv începerea antrenamentului) de la 6—9 ani, în care caz elementul de plutire se realizează cu mare ușurință și, implicit, posibilitățile de progres sînt mai mari. Se poate ajunge însă la rezultate bune și prin începerea antrenamentului de la 14 ani. In acest caz însă, este necesară intensificarea efortului încă de la început și axarea muncii pe dezvoltarea cu precădere a calităților fizice. Oricum, trebuie știut că nu toți campionii încep practicarea înotului de la o vîrstă fragedă.

Intrebare: — In ultimii ani, performanțele unor înotătoare au rupt echilibrul — existent și în alte sporturi — dintre rezultatele lor și ale băieților, în sensul că diferențele de timp sînt mult mai mici decît ar părea normal la prima vedere. Cum explicați acest lucru?

Răspuns: — După părerea noastră, explicația acestui fapt rezidă — pe scurt — în particularitățile morfofuncționale ale sexului feminin, care permit o plutire mai bună (rezultat al densității mai mici a corpului) și dau posibilitatea efectuării mișcărilor cu un anumit fel de suplețe, asemănătoare mișcărilor pe care le fac viețuitoarele acvatice, foarte avantajoasă pentru realizarea unei alunecări line. De asemenea, antrenamentul de înot are un efect mult mai mare asupra organismului feminin, pe care-l dezvoltă în mod deosebit.

Intrebare: — Care sînt măsurile pe care le preconizați pentru ridicarea valorii natației noastre, avînd în vedere experiența acumulată cu acest prilej?

Răspuns: — Din discuțiile purtate cu o serie de antrenori străini în problemele antrenamentului am tras concluzia că în activitatea antrenorilor noștri de natație este necesară luarea unor măsuri. Astfel, propunem în primul rînd îmbunătățirea muncii de instruire prin lărgirea schimbului de experiență dintre antrenori, prin aplicarea cu mai mult curaj a metodelor moderne de antrenament, prin colaborarea strînsă între organele

de conducere ale natației (Federație, comisiile regionale, raionale și orășenești) și antrenori precum și prin mărirea numărului de antrenori cu calificare superioară. În al doilea rînd, considerăm necesară lărgirea bazei de mase, care se face numai pînă la un punct, deoarece tinerii care învață înotul nu sînt urmăriți suficient în drumul spre măiestria sportivă. În al treilea rînd propunem intensificarea muncii educative, atît în rîndurile antrenorilor cît și ale sportivilor.

De asemenea, introducerea obligatorie a înotului în școli, acolo unde condițiile materiale permit acest lucru, ar contribui și ea în mare măsură la rezolvarea celor mai multe probleme legate de progresul natației noastre.

În concluzie, considerăm că inițiativa federației de specialitate de a trimite la Budapesta grupul de antrenori care a asistat la Campionatele europene, a contribuit în bună măsură la ridicarea nivelului profesional al antrenorilor noștri.

Metoda ionoforetică pentru studiul reactivității neurovegetative prin proba cutanată cu adrenalină-dionină

În anul 1955, în cadrul celei de a II-a sesiuni științifice în probemele culturii fizice și sportului, desfășurată la Timișoara între 25—26 iunie, precum și ulterior la cea de a III-a sesiune din 21—22 ianuarie 1956 tot de la Timișoara și la Congresul al XII-lea al F.I.M.S., care a avut loc la Moscova în 1958, dr. M. Ancuța, dr. E. Schorscher, dr. V. Catina și prof. C. Iovănescu au făcut comunicări în legătură cu metoda pentru studiul tonusului neurovegetativ printr-o probă cutanată cu adrenalină și dionină *). În această lucrare sînt prezentate o serie de rezultate ale aplicării metodei în activitatea sportivă, din care rezultă interesul practic remarcabil pe care-l poate oferi aplicarea metodei în probleme importante ca: orientarea asupra aptitudinilor organismului pentru eforturi de naturi și grade diferite, urmărirea adaptării organismului la procesul de antrenament, respectiv depistarea neadaptării etc.

Utilizînd metoda, ne-am putut convinge de valoarea ei pentru controlul medico-sportiv, atît din punct de vedere științific, cît și pentru caracterul ei practic în raport cu activitatea de zi cu zi a antrenorului, profesorului de educație fizică și medicului sportiv.

Autorii menționați propun ca tehnică a probei aplicarea pe tegument a cîte unei picături de soluție de adrenalină și respectiv de dionină și apoi introducerea unei cantități din aceste soluții în tegument printr-o înțepătură traversînd fiecare dintre picături. Aplicarea înțepăturii repugnă însă majorității persoanelor ce urmează a fi examinate. Aceasta pe de o parte nu favorizează o atitudine pozitivă față de un asemenea control științific, iar pe de altă parte poate chiar influența rezultatele probei prin reflexele vasomotorii declanșate de asemenea reacții emotive. În plus, realizarea probei în condițiile de asepsie necesare excluderii infectărilor — și în special transmisiunilor virotice (de exemplu a virusului hepatitei epidemice) — dăunează aplicativității metodei, mai ales în cazul examinărilor în serie.

Pentru aceste motive am adoptat o altă tehnică de lucru, în sensul că am realizat introducerea în tegument a soluțiilor de adrenalină și dionină preconizate de autori prin ionoforeză (cu ajutorul curentului electric continuu) în loc de înțepătură, modalitate care înlătură toate inconvenientele citate și conferă metodei un caracter mult mai practic.

Soluțiile de adrenalină și de dionină se aplică la polul (electrodul) pozitiv al circuitului. Pentru fiecare dintre aceste soluții se folosește cîte un electrod separat. Noi utilizăm electrozi din cărbune, confecționați din tija centrală a unui element galvanic scos din bateriile plate uzuale de lanternă. Această tijă se introduce într-un tub de cauciuc ce depășește cu 5 mm unul din capete. În acest spațiu se introduce un tampon de vată care se îmbibă cu soluția de adrenalină, respectiv cu cea de dionină. Ca electrod negativ folosim o plăcuță metalică flexibilă (natura metalului este indiferentă) de 4 × 6 cm, îmbrăcată într-un tampon îmbibat cu apă de la robinet adusă la temperatura corpului. Electrodul negativ se aplică pe regiunea distală a feței anterioare a antebrațului. Electrozii pozitivi se aplică pe regiunea și la distanțele utilizate și în tehnica prin înțepătură.

Prin determinări statistic valabile (efectuate asupra a 56 persoane) am stabilit că reacțiile cutanate prin metoda

*) Lucrarea a apărut și în revista „Cultură Fizică și Sport", nr. 4/1956.

noastră sînt echivalente cu cele obţinute prin metoda înţepăturii (latenţă, natură, dinamica în timp), dacă .se utilizează intensitatea de 1 miliamper şi o durată de trecere a curentului de 1 minut.

Se poate folosi orice sursă de curent continuu şi constant, chiar una constituită din baterii de lanternă. Este necesară posibilitatea unui reglaj comod şi destul de fin al tensiunii electrice aplicate, pentru a putea ajunge în cîteva secunde la intensitatea menţionată şi a corecta efectul de variaţie a rezistenţei electrice a ţesuturilor în timpul aplicaţiei.

Dr. AL. PARTHENIU
Laboratorul de cercetări ştiinţifice al U.C.F.S.

Recenzii

„Medicina Culturii Fizice"

În literatura noastră de specialitate, atît de săracă în lucrări privitoare la problemele medicinii culturii fizice, simpla apariţie a unei asemenea lucrări reprezintă un succes. Cînd însă lucrarea este de proporţiile volumului „Medicina Culturii Fizice", apărut în Editura Medicală sub redacţia prof. dr. Fl. C. Ulmeanu şi tipărită în excelente condiţii tehnice, atunci se poate spune că succesul este dublu.

Este evident că această apariţie singulară şi pretenţioasă în acelaşi timp, care depăşeşte lucrările obişnuite de pînă acum, a cerut din partea autorilor strădanii pe care nu le depun cei care străbat un drum bătătorit, pregătit de nenumărate lucrări similare anterioare.

Inainte de a face unele sumare prezentări şi aprecieri, este bine să menţionăm numele celor care au contribuit la întocmirea lucrării: dr. V. Catina (Timişoara), dr. O. Cheţianu (Cluj), dr. C. Doboşiu (Bucureşti), dr. D. Mihail (Iaşi), dr. V. Nicolau (Bucureşti), dr. P. Niţu (Bucureşti), dr. A. Popovici (Bucureşti), prof. dr. Fl. C. Ulmeanu (Bucureşti), dr. Tr. Vasilescu şi dr. N. Zega (Bucureşti).

Volumul „Medicina Culturii Fizice" cuprinde 6 mari capitole. Capitolul 1 tratează problema influenţei exerciţiilor fizice asupra organismului, capitolul 2 se se ocupă de problema condiţiilor de igienă necesare practicării exerciţiilor fizice, capitolul 3 de controlul medical al sportivilor, capitolul 4 cuprinde un barem de contraindicaţii pe afecţiuni, capitolul 5 patologia efortului fizic iar capitolul 6 tratează despre exerciţiul fizic ca factor profilactic şi curativ.

Lucrarea reprezintă o sinteză a celor mai de seamă date din literatura mondială, fiind demne de remarcat în această privinţă atît bogata bibliografie consultată cît şi străduinţa de a fi la zi, în pas cu progresul şi cu noutăţile care în multe aspecte ale medicinii culturii fizice se cristalizează şi se completează cu repeziciune în ultimul timp.

Faptul că autorii au consultat cca. 700 lucrări romîneşti şi străine este elocvent în privinţa vastităţii cîmpului de documentare folosit şi reliefează o muncă minuţioasă şi susţinută pentru a realiza sinteza actualelor cunoştinţe. De un real folos sînt şi adăugirile de la sfîrşitul cărţii în care se dă un index de autor şi un index de materii, facilitînd consultarea şi orientarea în lucrare.

Trebuie remarcat faptul că autorii şi-au făcut o preocupare de seamă pentru a întări tezele expuse cu date ce reies din cercetările celor mai de seamă oameni de ştiinţă care s-au preocupat de problemele medicinii culturii fizice, scoţîndu-se în evidenţă, ori de cîte ori a fost posibil, lucrările cercetătorilor din ţara noastră efectuate pe sportivii, elevii sau studenţii noştri. In acest fel, lucrarea devine mai atractivă, mai interesantă şi aduce un serviciu muncii ştiinţifice din domeniul culturii fizice, căreia trebuie să i se acorde mai multă înţelegere, constituind totodată o propagandă în acest sens şi un îndemn la acţiune.

Puţine sînt capitolele în care să nu apară şi aportul ştiinţei romîneşti în problemele tratate, fiind suficient să menţionăm că în problema modificării sîngelui în timpul efortului sportiv se citează în decursul a două pagini peste 20 de oameni de ştiinţă romîni care au efectuat lucrări în această problemă.

Pe lîngă părţile valoroase ale lucrării se remarcă şi o seamă de lipsuri. Aşa bunăoară nu s-a reuşit să se dea o unitate de stil şi de tratare diferitelor capitole, din care cauză există uneori disonanţe între ele. Faţă de capitolul „Influenţa exerciţiilor fizice asupra organismului", capitolul următor, „Condiţiile de igienă necesare practicării exerciţiilor fizice, apare sărăcăcios, redactat didactic, gen curs, fără nici o referire la lucrări şi autori care susţin tezele prezentate, deşi se puteau da suficiente date chiar din cercetările efectuate în ţara noastră asupra: rolului vitaminelor în alimentaţia sportivilor, condiţiilor de mediu, de microclimat, igienei bazelor sportive etc.

Sînt omise de asemenea lucrările cercetătorilor noştri în domeniul electrocardiografiei, radiokimografiei, oscilometriei ş. a. dîndu-se acestui subcapitol un caracter general, lipsit de referiri la lucrări efectuate la noi sau în alte ţări.

Prezentarea şi critica probelor funcţionale ar fi cîştigat în valoare dacă manualul nu se găsea sub tipar la data desfăşurării lucrărilor simpozionului internaţional despre probele funcţionale în practica sportivă din primăvara anului 1958.

Cu siguranţă că lucrarea are şi alte scăderi în afara celor semnalate precum şi greşeli mai mărunte asupra cărora nu ne-am oprit. Intenţia noastră a fost numai aceea de a semnala apariţia cărţii şi a-i face o scurtă prezentare. Este necesar ca într-o revistă de specialitate să se facă o apreciere şi o discuţie amplă asupra lucrării de către medicii specializaţi în problemă.

Prof. I. ISTRATE

„Teoria i Praktika fiziceskoi kulturî nr. 6, 7, 8/1958

Nr. 6/1958

Articol de fond: Ziua unională a sportivului 401
N. G. Ozolin: Reprezentările motrice în învăţarea tehnicii sportive 405
G. F. Polevoi: Metoda învăţării concomitente a procedeelor de înot 412
I. I. Lazarev: Folosirea aparatelor de canotaj auxiliare în cadrul studierii tehnicii ambarcaţiilor cu rame 416
A. P. Gut, G. G. Mazurov: Tehnica săriturilor în apă din programul impus al concursurilor olimpice din anul 1960 426
K. K. Molinski, A. A. Semkin: Despre exerciţiile pregătitoare pe uscat în antrenamentul înotătorilor 433
L. I. Ilina, E. V. Kukolevskaia: Importanţa fiziologică a modificărilor potenţialelor electrice ale scoarţei cerebrale după efortul fizic 438
I. M. Kondratieva: Studierea modificărilor fiziologice în cadrul înotului pe distanţe lungi 444
V. A. Sergheev: Studierea gradului de antrenament al boxerilor pe baza datelor controlului medical 449
E. I. Pasuhina: Organizarea gimnasticii de producţie în întreprinderile din Moscova 456
N. I. Baulin, N. A. Ratastikov, A. A. Volkov: Colectivul sportiv al sovhozului „Bolşevik" 459
I. D. Sulkina: Un caz de blocare a sistemului conductor cardiac la sportivi 463
A. V. Belorusova: Preîntîmpinarea traumatismului sportiv 465
Z. I. Biriukova, G. M. Morozov: Particularităţile individuale ale sportivilor în antrenament . . . 467
A. P. Şuvalov: O carte de căpătîi pentru orice familie sovietică . . 471
A. M. Şlemin: Despre cartea lui E. I. Iankelevici — „Educarea ţinutei corecte" 472

Despre desfăşurarea celei de a doua Spartachiade a popoarelor U.R.S.S.

Plenara Comisiei de Educaţie Fizică în institutele Consiliului Ştiinţifico-Metodic.

N. G. OZOLIN — **Reprezentările motrice în învăţarea tehnicii sportive**

Odată cu trecerea la execuţia practică a mişcării reprezentarea motrică are o mare însemnătate, ea constituind secretul instruirii rapide şi eficace. Ana-

liza corectă a mecanismului fiziologic al reproducerii mintale are o importanţă deosebită pentru înţelegerea rolului reprezentării motrice în formarea deprinderii.

N. G. Ozolin aminteşte că reprezentarea unei mişcări oarecare, cunoscute, atrage după sine o reacţie „ideomotorie" care se referă nu numai la muşchi, ci la întregul tablou al modificărilor funcţionale. În continuare N. G. Ozolin menţionează că procesele nervoase ale redării pot apare atît în timpul reprezentării unei mişcări bine cunoscute, cît şi al unei mişcări noi care trebuie învăţată.

Fireşte că reprezentarea unei mişcări obişnuite, cunoscute va fi mai clară şi mai precisă. Dar, cu cît mişcările şi acţiunile noi care se percep sînt mai puţin cunoscute şi mai complicate, cu atît reprezentările sînt mai puţin precise. În acest caz se cere o percepere repetată a mişcărilor care se învaţă, ajutorarea elevului în căutarea deprinderilor motrice adecvate, anterior învăţate.

Bazîndu-se pe învăţătura lui I. P. Pavlov, N. G. Ozolin afirmă că încă în timpul perceperilor repetate şi, deci, şi al reprezentărilor, în scoarţă se formează un sistem de procese nervoase care condiţionează reflectarea în conştiinţă a tot ceea ce se învaţă şi, în afară de aceasta, apar procese nervoase care trimit — e drept, într-o măsură foarte mică — impulsuri efectoare spre organele şi sistemele respective.

În încheiere N. G. Ozolin menţionează că precizarea reprezentării motrice în timpul încercărilor repetate se produce pe baza senzaţiilor elevului şi a aprecierii executării, precum şi prin perceperea observaţiilor profesorului. De aici rezultă că profesorul nu trebuie să aştepte ca elevul să se orienteze în noianul senzaţiilor sale, să înţeleagă singur cum trebuie să execute mişcarea pe care o învaţă. El trebuie să-l ajute să realizeze reprezentarea cea mai completă şi corectă a mişcărilor pe care le învaţă, atît înainte de reproducerea primă, cît şi ulterior.

V. A. SERGHEEV — **Studierea gradului de antrenament al boxerilor pe baza datelor controlului medical**

Aprecierea corectă a gradului de antrenament al boxerilor este posibilă numai pe baza unei metodici de cercetare complexe.

Cea mai importantă parte a cercetării complexe este proba combinată triplă.

Cercetarea sportivilor în timpul luptei şi după luptă permite ca, împreună cu alte date, să se facă aprecieri asupra gradului de adaptare a organismului la eforturile fizice mari şi o studiere aprofundată a gradului de antrenament special.

Studierea gradului de antrenament este înlesnită într-o măsură şi mai mare de metoda efortului suplimentar, care este un mijloc de determinare a posibilităţilor organismului şi a gradului de adaptare la efortul specific boxului.

Reacţiile de răspuns ale sistemului cardiovascular (potrivit datelor frecvenţei pulsului şi tensiunii arteriale) la diferitele eforturi specifice şi nespecifice dozate, nu se deosebesc principial cu nimic şi au un caracter de orientare unică.

Aşadar, ţinînd seama de datele obţinute de V. A. Sergheev, nu se poate recomanda căutarea şi folosirea probelor specifice pentru boxeri.

Nr. 7/1958

I. A. Zubkov: Sarcinile imediate ale asociaţiilor sportive 481
K. K. Kudreavţev: Pregătirea de vară a patinatorului 486
S. D. Buadze: Despre folosirea raţională a timpului între încercări la haltere 492
A. V. Vorobiov: Despre mecanismul pierderii cunoştinţei în timpul împingerii halterei de greutate maximă 497
N. A. Odesskaia, M. I. Fetisov: În legătură cu accidentele în apă . 499
A. B. Gandelsman, A. I. Makarova: Relaxarea muşchilor . . . 503
L. V. Cihandze: Determinarea şi alegerea poziţiei ciclistului în şa 510
A. V. Korobkov: Legătura reciprocă şi disocierea particularităţilor calitative ale activităţii motrice . . 517
S. M. Gordon: Determinarea orientării şi intensităţii principalelor exerciţii de antrenament la înotul liber 525

V. P. Pennov: Colectivul sportiv al uzinei V.E.F. din Riga . . . 533
S. L. Akselrod, Z. G. Romanova: Împotriva denaturărilor în sportul juniorilor 537
I. N. Petuhov: Educaţia fizică şi sportul în Franţa 541
M. A. Agranovski: Minimumul de candidat pentru specializarea, pregătirea şi susţinerea disertaţiei la consiliul ştiinţific al institutului 546
N. D. Graevskaia: Al XII-lea Congres internaţional de medicină sportivă 549
A. A. Volkov: De la Prezidiumul Consiliului Ştiinţifico-Metodic. Despre activitatea de cercetări ştiinţifice şi metodică a catedrelor de teorie şi metodică a educaţiei fizice la institutele de cultură fizică din Moscova şi Leningrad 554

L. V. CIHANDZE — **Determinarea şi alegerea poziţiei ciclistului în şa.**

Poziţia şeii în sens antero-posterior, care este unul din elementele principale ale poziţiei ciclistului sportiv, determină unghiurile între verigile picioarelor şi creează un anumit regim pentru lucrul grupelor musculare ale membrelor inferioare în timpul pedalajului.

Din punctul de vedere al consumului de energie, cea mai economică este poziţia în care şaua ciclistului se fixează în aşa fel încît ieşitura interioară a tibiei de la piciorul care se sprijină pe pedală şi care se găseşte în faţă (în cazul poziţiei orizontale a bielelor) se află pe verticala care trece prin axul pedalei — aşa-zisa poziţie „centrală" (sau apropiată).

Ţinînd totuşi seama de faptul că în unele cazuri consumul de energie — ca atare — nu poate fi hotărîtor pentru recomandarea unei anumite poziţii în şa, e de presupus că întrecerile pe diferite distanţe pot impune o anumită diversitate. Acest lucru este confirmat de experienţa studierii poziţiei cicliştilor care se întrec pe diferite distanţe.

Pe baza principiilor expuse autorul propune să se experimenteze în practică (în funcţie de particularităţile individuale ale cicliştilor şi de dimensiunile bicicletei) următoarele limite ale poziţiei descrise a platoului tibial interior faţă de verticală: în probele de pistă pe distanţe scurte — de la 0 la 1 cm, pe distanţe lungi — de la 0 la 2 cm, în cursele pe şosea — de la 2 la 4 cm.

În vederea fixării precise a poziţiei platoului tibial interior, autorul recomandă antrenorilor şi cicliştilor să folosească pentru determinarea poziţiei dispozitivul prezentat la pagina 512 a revistei.

S. M. GORDON — **Determinarea orientării şi intensităţii principalelor exerciţii de antrenament la înotul liber**

Orientarea şi conţinutul procesului de antrenament se stabilesc pornind de la analiza executării de către sportivi a exerciţiilor de viteză şi rezistenţă. Corelaţia rezultatelor executării acestor exerciţii caracterizează particularităţile individuale ale fiecărui înotător şi depinde în mare măsură de gradul de antrenament. Este posibil să împărţim, convenţional, înotătorii în trei grupe: fundamentală, sprinteri şi fondişti.

În vederea creşterii măiestriei înotătorilor este necesar să se asigure nivelul înalt al vitezei şi rezistenţei, care se realizează printr-o muncă sistematică şi multilaterală.

În practica înotului sportiv, pentru îndeplinirea cu succes a rezultatului planificat, se folosesc pe scară largă exerciţiile de antrenament în $^1/_2$ şi 3/4 forţă. Cercetările au arătat că exerciţiile în $^1/_2$ forţă pe 50 şi 100 m se execută cu o viteză care, faţă de cea maximă pe aceste distanţe, reprezintă 85—90%, iar pe 200 şi 400 — 88—90%. Exerciţiile în 3/4 forţă pe 50, 100, 200 şi 400 m se execută cu o viteză care, faţă de cea maximă, reprezintă 92—95%.

La pagina 531 a revistei se află un tabel (4) al vitezelor de antrenament pentru înotătorii cu pregătire diferită.

Nr. 8/1958

Articol de fond: Despre măsurile de îmbunătăţire a muncii educative în rîndurile sportivilor . . . 561
V. G. Maximov, R. P. Moroz: Pentru dezvoltarea continuă a halterelor 566
M. A. Himicev: Antrenamentul de toamnă al schiorilor săritori . . 572
A. I. Freidberg: Antrenamentul de toamnă al slalomiştilor . . . 576
I. G. Ciudinov: Din istoria mişcării sovietice de cultură fizică . 581

E. A. Mesceares: Caracterizarea odihnei în cadrul gimnasticii la aparate 584
R. P. Graciova şi *D. P. Poliakov:* Cercetarea respiraţiei la sportivi 591
V. A. Gheselevici: Aprecierea fenomenului „tonului infinit" în cadrul probelor funcţionale ale sistemului cardiovascular 598
V. M. Volkov: Cu privire la fundamentarea fiziologică a antrenamentului boxerului 604
A. P. Laptev: Experienţa folosirii unei noi forme de tratament cu raze ultraviolete în practica sportivă 609
S. L. Feighin: Despre unele probleme ale teoriei şi metodicii gimnasticii în producţie 614
V. M. Kolokolova: Despre lichidarea lipsurilor în pregătirea pedagogică a specialiştilor de educaţie fizică pentru şcoala medie . . 618
V. P. Bogoslovschi: Rezultatele cercetării noilor programe şcolare pentru educaţia fizică 620
A. A. Volkov: Un propagandist activ al culturii fizice şi sportului la sate 622
A. V. Maltev: Despre educaţia fizică a elevilor în Finlanda . . 626

I. G. CIUDINOV — **Din istoria mişcării sovietice de cultură fizică**

În acest articol candidatul în ştiinţe pedagogice I. G. Ciudinov trece în revistă primele documente ale dezvoltării culturii fizice sovietice.

Printre documentele cele mai importante autorul citează Hotărîrea istorică a C.C. a P.C. (b) din 13 iulie 1925 şi hotărîrea celei de a XV-a conferinţe de partid (noiembrie 1926) cu privire la cultura fizică.

În Hotărîrea istorică a Comitetului Central din 13 iulie 1925 — „Sarcinile partidului în domeniul culturii fizice" — a fost prezentat un program vast pentru dezvoltarea continuă a mişcării de cultură fizică din Uniunea Sovietică. În cadrul acestui program a fost arătată esenţa pedagogică a culturii fizice, s-a precizat necesitatea legăturii organice a exerciţiilor fizice cu igiena şi cu folosirea factorilor naturii în vederea întăririi sănătăţii.

În cadrul conferinţei de partid care s-a desfăşurat la 26 noiembrie 1926 a fost supusă criticii activitatea de cultură fizică a sindicatelor. Conferinţa a condamnat atitudinea livrească, „raţională" faţă de cultura fizică şi atitudinea de nepăsare pe care o manifestau conducătorii sindicatelor faţă de concursurile sportive.

În încheiere, I. G. Ciudinov subliniază că Hotărîrea C.C. al P.C. (b) din 13 iulie 1925 şi hotărîrile celei de a XV-a conferinţe de partid sînt exemple vii ale modului în care, sub conducerea partidului, s-a desfăşurat lupta împotriva influenţelor dăunătoare în teoria şi practica educaţiei fizice şi a continuat dezvoltarea sistemului sovietic de educaţie fizică.

R. P. GRACIOVA şi D. P. POLIAKOV — **Cercetarea respiraţiei la sportivi**

Autorii au studiat legătura dintre respiraţie şi mişcare în diferitele condiţii ale alergării cicliste. În cadrul cercetărilor s-a procedat la înregistrarea frecvenţei şi profunzimii respiraţiei prin procedeul pneumografic, stabilirea ventilaţiei pulmonare, determinarea (prin metoda oxihemometriei) saturării sîngelui cu oxigen, concomitent cu înregistrarea tempoului mişcării ciclistului.

Comentînd rezultatele obţinute din analiza materialului experimental autorii trag o serie de concluzii:

1. Începătorii şi cicliştii slab pregătiţi au o respiraţie neritmică.

2. În momentul startului şi sprintului cicliştii din categoriile superioare aplică efortul pe pedală în momentul expiraţiei, iar începătorii în momentul inspiraţiei.

3. În toate cazurile capacitatea de lucru a crescut atunci cînd sportivii au recurs la respiraţia profundă.

4. Orice tulburare a stereotipului dinamic respirator în timpul sprinturilor scade considerabil saturaţia sîngelui cu oxigen, ceea ce micşorează capacitatea de lucru a sportivului; de aceea, în practica antrenamentului, cicliştilor li se recomandă să-şi însuşească respiraţia ritmică şi profundă.

5. Inspirarea oxigenului înainte de sprint preîntîmpină reducerea saturaţiei sîngelui cu oxigen în timpul sprintului, iar inspirarea oxigenului după sprint reduce considerabil perioada de refacere.

Note - Știri - Comentarii

În numărul 9/1958 al revistei sovietice „Teoria i praktika fiziceskoi kulturî", maestrul emerit al sportului S. Șcerbakov semnează articolul intiluat „Despre boxul practicat de tineret". Autorul constată că, din cauza goanei după rezultate imediate, munca de instruire este slabă în unele secții de box pentru tineret ale colectivelor sportive. Acest fapt a determinat Consiliul Metodico-Științific de pe lîngă Comitetul Unional pentru Cultură Fizică și Sport să propună ca la alcătuirea programelor și regulamentelor de concurs pentru tinerii boxeri să se țină seama de următoarele indicații:

a) La concursuri mai grele pot fi admiși numai tinerii între 17—18 ani care au o pregătire prealabilă de minimum un an în cadrul secțiilor de box.

b) Tinerii boxeri care nu au o suficientă pregătire tehnică să nu fie admiși în concursuri.

c) La acordarea victoriei trebuie să se țină seama de măiestria cu care a fost dusă lupta.

d) In cazul cînd un tînăr boxer a fost numărat și se observă o disproporție de forțe între adversari, iar lupta se desfășoară la un nivel tehnic scăzut, meciul trebuie oprit imediat.

e) La începutul stadiului de pregătire este oprită folosirea „sparring-partener"-ului.

f) Tinerilor boxeri le este interzisă cu desăvîrșire reducerea greutății corporale prin slăbire forțată (în vederea integrării intr-o anumită categorie de greutate).

In încheiere se arată că o serie de tineri boxeri talentați, care au obținut rezultate frumoase ca juniori, nu au mai dat randamentul scontat după trecerea la seniorat. De aceea, se propune organizarea unor competiții tranzitorii pentru tinerii între 19—21 ani. Această măsură a și fost aprobată de Colegiul unional al antrenorilor de box.

Rezultatele unui studiu privind nivelul de dezoltare fizică al tineretului din S.U.A., întreprins sub patronajul președintelui Eisenhower, au fost foarte neplăcute. Concluziile arată că tinerii americani nu sînt destul de robuști, fapt exprimat de cifrele comparative conform cărora doar 8% dintre aceștia au reușit să treacă probele de aptitudini fizice pe care 57% din tinerii europeni le trecuseră cu ușurință. Anchetatorii, care consideră în mod fals că principalele cauze ar fi televiziunea și automobilul, cărora tineretul american le acordă un timp prea mare, au propus drept remediu intensificarea activității sportive.

Adevărata cauză a acestei decadențe este însă modul de viață american. Educația vicioasă a tineretului, bazată pe literatura bolnăvicioasă a comics-urilor, pe filmele de groază și pe „rock and roll", încurajată cu bunăvoință de stat, nu poate duce decît le degenerarea tineretului american.

Un medic finlandez, dr. Lyderik Lofgren, a inventat mănușile de box pneumatice. Nu putem ști încă în ce măsură această noutate va pune capăt discuțiilor cu privire la greutatea pe care trebuie să o aibă mănușile pentru a dăuna cît mai puțin boxerilor, păstrînd însă caracterul de dispută strict necesar boxului. Totuși, noul tip de mănuși a trezit interesul specialiștilor din lumea întreagă. Astfel, manufactura finlandeză care le produce a primit o însemnată comandă din partea organelor conducătoare ale boxului sovietic.

După cum reiese din declarațiile inventatorului și ale experimentatorilor, inovația prezintă avantajul că efectele nocive ale loviturii sînt în cea mai mare parte atenuate. Asistăm oare la apusul mănușilor clasice? Chestiunea nu este încă elucidată, dar, în orice caz, inițiativa este determinată de un scop lăudabil și merită să fie luată în considerație.

După cum se știe, multiplul campion olimpic de schi Toni Sailer a fost suspendat de Federația austriacă de schi pentru că a acceptat oferta de a juca într-un film, folosindu-se în acest scop de performanțele sale. Intrucît nici Sailer nu a renunțat la „cariera" de actor și nici Federația austriacă de schi la poziția sa în această privință, este foarte probabil ca în cadrul congresului Federației Internaționale de Schi care va avea loc în anul 1959 să se hotărască descalificarea lui ca amator.

Dar lucrurile nu s-au oprit aici. Recent, Sailer a anunțat în mod public

(şi declaraţia sa are aerul unei ameninţări) că dacă se va aplica măsura preconizată împotriva lui va accepta oferta primită nu de mult privind înfiinţarea şi conducerea în Canada a unui „circ" de schi, asemănător celui existent în tenis sub conducerea lui Jack Kramer. Bineînţeles, implicit ar urma şi atragerea altor schiori de valoare în rîndurile profesioniştilor, ceea ce ar descompleta serios numărul schiorilor amatori foarte buni.

Dedesubturile murdare ale acestei afaceri nu fac decît să scoată încă o dată în evidenţă morala putredă a sportului din ţările capitaliste, în care cel mai de preţ titlu sportiv constituie doar un prilej pentru mărirea preţului cu care li se vinde „bussinessman"-ilor talentul.

Articole publicate în revista „Cultură Fizică şi Sport" în anul 1958

Probleme metodice

— Figurile obligatorii în patinajul artistic (1).
— Gimnastică şi jocuri în clasă — în bănci (IV) (1).
— Indicaţii în legătură cu predarea exerciţiilor de gimnastică din cadrul programelor campionatelor şcolare (1).
— Indoirea laterală în arc a corpului în schiul modern (1).
— Particularităţile tactice ale jocului de handbal pe teren redus sau al handbalului de sală (1).
— Unele probleme ale tacticii jocului de hochei pe gheaţă (1).
— Aspecte ale problemei individualizării în educaţia fizică a elevilor (2).
— Influenţa antrenamentului cu îngreuieri de greutăţi diferite asupra dezvoltării forţei şi vitezei mişcării aruncătorului (2).
— Periodizarea şi planificarea în antrenamentul de volei (2).
— Aspecte ale antrenamentelor atleţilor juniori (3).
— Exerciţii pentru pregătirea fizică specială a alpinistului (3).
— Problemele sprintului (3).
— Preluarea mingii din serviciu în jocul de volei (3).
— Tehnica franceză şi actuala tehnică austriacă (3).
— Din experienţa celor mai buni halterofili (4).
— Discuţii asupra apărării în zonă în jocul de baschet (4).
— Lovitura aşezată în jocul de rugbi (4).
— Metoda cronometrajului, ajutor în munca de instruire şi apreciere a săriturilor peste cal din gimnastica sportivă (4).
— Conţinutul lecţiilor de gimnastică în orele de curs (5, 6).
— Cum pregătim un ansamblu de gimnastică (5).
— Despre cursele cicliste de viteză în trei (5).
— Sărituri în apă (5, 6, 7, 8).
— Tehnica de bază în judo (5).
— Activitatea în tabere în timpul verii (6).
— Aplicarea individualizării în cadrul antrenamentelor echipei feminine de volei „Someşul"-Cluj (6).
— Unele lipsuri în dezvoltarea ciclismului nostru (6).
— O combinaţie şi un ansamblu în ritm de vals (7).
— Problema atacului şi a apărării cu un jucător în plus în jocul de polo pe apă (7).
— Antrenamentul înotătorilor australieni în ajunul celei de a XVI-a ediţii a Jocurilor Olimpice (8).
— Categoriile de junioare ridică noi probleme antrenorilor şi profesorilor de gimnastică (8).
— Contribuţii la îmbunătăţirea atacului mijlocaşilor în jocul de rugbi (8).
— Aprecierea nivelului tehnic al jucătorilor de tenis prin metoda înregistrării loviturilor (9).

— Aspecte şi probleme din munca de pregătire a echipei feminine de handbal „Steagul Roşu" Bucureşti (9).
— Despre metodele de antrenament australiene la înot (9).
— Din tehnica tirului cu arma cu alice (9).
— Pe marginea Cupei mondiale de lupte libere de la Sofia (9).
— Probleme noi în jocul de oină (9).

Cercetări ştiinţifice

— Ce se înţelege prin „antrenament atletic"? (2).
— Studiu asupra excitabilităţii neuromusculare în antrenamentul sportiv (2).
— Ritmul şi stereotipurile dinamice sportive şi verbale (3).
— Comportarea hemodinamică şi electrocardiografică în repaus, ortostatism şi după efort la persoane cu diferite grade de antrenament (4, 5, 6, 7).
— Probe funcţionale cardiace pentru aprecierea capacităţii de efort şi urmărirea efectelor antrenamentului în jocurile sportive (6, 7).
— Observaţii privind influenţa înotului de performanţă asupra organismului tinerelor fete (8, 9).
— Educaţia fizică, factor de întărire a sănătăţii şi de mărire a productivităţii muncii la elevi (9).

Partea generală

— Alpinişti romîni pe Mont-Blanc (1).
— Colectivele sportive — baza organizatorică a activităţii sportive de masă (1).
— Noţiuni fundamentale în teoria educaţiei fizice (II) (1).
— Caracteristicile şi concepţia principalelor jocuri sportive de echipă în R.P.R. (2).
— Educaţia fizică şcolară în anii regimului democrat-popular (2).
— Observaţii asupra cercetării ştiinţifice în domeniul culturii fizice (2).
— Rolul şi contribuţia revistei „Cultură Fizică şi Sport" la fundamentarea ştiinţifică a educaţiei fizice din ţara noastră (2).
— Un deceniu de gîndire teoretică şi metodică a educaţiei fizice în ţara noastră (2).
— Zece ani de activitate ai revistei „Cultură Fizică şi Sport" (2).
— Excursii cu elevii în împrejurimile Capitalei (3).
— Observaţii cu privire la programa de studii pentru educaţia fizică (3).
— Rolul şi activitatea federaţiilor în lumina noii orientări a activităţii sportive (3).
— Turism cu bicicleta (3, 4).
— Dezvoltarea culturi fizice medicale în ţara noastră (4).
— In legătură cu participarea la Jocurile Olimpice de la Roma (4).
— Marea forţă a ideilor internaţionalismului proletar (4).
— Tactica nervilor (4).
— Alegerile comisiilor raionale şi orăşeneşti pe ramuri de sport (5).
— Criteriul mondial al tineretului la scrimă (6).
— Gimnastica în producţie (6, 7).
— Mişcarea sportivă din ţara noastră, factor activ în construirea socialismului şi apărarea păcii (6).
— Pentru o mai bună orientare a activităţii sportive competiţionale (6).
— Pentru o mai bună orientare a activităţii sportive de masă (7).
— Pe drumul de la vechiul la noul colectiv sportiv şcolar (7).
— Să ridicăm pe o treaptă superioară munca de educare comunistă a sportivilor noştri (7).
— Un gen deosebit de turism (7).
— Concursul internaţional de tenis de cîmp al R.P.R. (8).
— Filmografie sportivă (8, 9).
— 23 August — cea mai însemnată sărbătoare naţională a poporului nostru (8).
— Excursie în masivul Retezat (8).
— Probleme actuale ale activităţii sportive la sate (8).
— Să dăm încălzirii în atletism importanţa pe care o merită (8).
— In preajma deschiderii noului an şcolar (9).

— Organizarea gimnasticii în producţie în întreprinderile din Moscova (9).
— Teze cu privire la deprinderile motrice (I) (9).
— Un nou mijloc de pregătire a şcolarilor — taberele sportive şcolare (9).

Însemnări

— O experienţă utilă (2).
— Pe marginea activităţii profesorilor de educaţie fizică (3).
— Intîlnire cu un asistent de la I.C.F. (4).
— Răspuns la scrisoarea unui tînăr profesor (6).
— Despre cîteva probleme olimpice cu istoriograful sportiv dr. Ferenc Mezö (8).
— Despre folosul mişcării la cei mici (8).

Discuţii

— Discuţii despre forţă (3).
— Despre cercetarea ştiinţifică în biochimia sportului (4).
— Pentru crearea unui muzeu sportiv (4).
— Discuţie asupra programelor de studii ale claselor VIII—IX (5).
— Pe marginea articolului lui G. Korobkov „Ce este esenţial în alergarea sprinterului ?" (5).
— Pe marginea articolului „Lovitura aşezată în jocul de rugbi" (7).
— In legătură cu noţiunile „cultură fizică", „educaţie fizică" şi „sport" (8).

Pagini de istorie

— Primii schiori pe meleagurile romîneşti (1).
— 35 de ani de la înfiinţarea Institutului de Cultură Fizică (1).
— Gheorghe Moceanu, primul profesor romîn de educaţie fizică (2).
— În 1896, la Bucureşti, primele concursuri internaţionale de ciclism ! (3).
— Prima competiţie de fugă cu prinsoare din Bucureşti acum 143 ani (1815) (3).
— Începuturile practicării gimnasticii la noi în ţară (6).
— Ciclism în Bucureştiul de altădată (7).
— Primele jocuri de rugbi în Romînia (8).

Cronică, Note, Bibliografie

— Conferinţa pe ţară a profesorilor de educaţie fizică privind problemele atletismului din învăţămînt (1).
— Concursuri iniţiate de revista „Cultură Fizică şi Sport" (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8).
— După sesiunea de la Sofia a C.I.O. (2).
— O conferinţă deosebit de importantă pentru baschetbalişti (3).
— Şedinţa festivă consacrată celor 10 ani de apariţie a revistei „Cultură Fizică şi Sport" (3).
— Din activitatea secţiilor de medicină a culturii fizice (4).
— Cea de a V-a sesiune de comunicări ştiinţifice de la Timişoara (5).
— Conferinţa Federaţiei Romîne de Gimnastică (5).
— Consfătuirea şefilor catedrelor de educaţie fizică din învăţămîntul superior (5).
— Conferinţa pe ţară a profesorilor de educaţie fizică cu specializarea gimnastică (5).
— Aniversarea a 25 de ani de la înfiinţarea Secţiei de medicina culturii fizice din Societatea Ştiinţelor Medicale (7).
— Note, ştiri, comentarii (7, 9).
— Al XII-lea Congres jubiliar de medicină sportivă — Moscova 1958 (8).
— Sesiuni de comunicări ştiinţifice (8).

Recenzii

— „Exerciţii cu banca de gimnastică" de O. Bănăţan (4).
— „Note şi cercetări ştiinţifice în domeniul culturii fizice" (4).

— „Baschet în şcoală“ de I. Lîvova şi I. Preobrajenski (6).
— „Teoria i praktika fiziceskoi kulturî“ nr. 3 şi 4 (9).

Kinograme

— Coborîrea în schi (1).
— Din tehnica pivotului (2).
— Combinaţia în atac cu pasă directă şi pasă lungă din săritură (3).
— Serviciul, cheia victoriei în tenis (4).
— Tehnica mişcării braţelor şi respiraţia în înotul bras (5).
— Analiza tehnicii săriturii lui Mircea Stein (6).
— Noua tehnică a recordmanului european Jiri Skobla (7).
— Analiza unei aruncări de disc a lui Szécsényi (8).
— Depăşirea adversarului prin pas lateral în jocul de rugbi (9).

CONCURSURI INIŢIATE DE REVISTA NOASTRĂ

I

Reamintim cititorilor noştri că revista „Cultură Fizică şi Sport" a instituit în anul 1958 două concursuri.

Primul concurs are drept scop : a) îmbogăţirea literaturii romîneşti de specialitate ; b) stimularea muncii de cercetare şi creaţie în domeniul culturii fizice ; c) stimularea discuţiilor creatoare.

Temele sînt următoarele :

1. Conţinutul şi metodica educaţiei fizice în învăţămîntul elementar.

2. Precizarea noţiunilor de învăţare, însuşire, instruire, antrenament, pregătire, dezvoltare, în practica educaţiei fizice.

3. Aspecte din istoria culturii fizice din ţara noastră.

4. Exerciţii pregătitoare pentru însuşirea unui element tehnic într-o ramură de sport.

5. Metode personale de predare a educaţiei fizice şi sportului cu exemplificarea rezultatelor obţinute.

6. Specificul romînesc în cultura fizică.

La acest concurs pot participa toţi cei dornici să elucideze problemele abordate. Lucrările prezentate trebuie să fie originale, să nu fi fost încă publicate şi să corespundă condiţiilor concursului.

Aceste condiţii sînt următoarele :

1. Manuscrisul să fie predat redacţiei dactilografiat la două rînduri, cu panglică neagră pe hîrtie albă, numai pe o parte a foii, conţinînd circa 20 pagini.

2. Să fie predate 3 exemplare : întîiul exemplar bătut la maşină şi două copii citeţe.

3. Să fie indicat locul clişeelor.

4. Să se dea numele şi adresa exactă care să fie scrise pe prima pagină, colţul din dreapta, îndoit şi lipit, care se va desface numai după aprecierea lucrărilor.

Cele mai bune lucrări vor fi premiate în felul următor :

Premiul I	*2500 lei*
Premiul II	*1500 lei*
Premiul III	*1000 lei*
Menţiuni (4 × 500)	*2000 lei*

De asemenea, lucrările considerate bune vor fi publicate în paginile revistei, autorii beneficiind de sumele prevăzute în tarifele în vigoare.

Predarea lucrărilor se va face pînă la data de 1 martie 1959, iar aprecierea lor şi plata premiilor se vor face pînă la data de 30 aprilie 1959.

Lucrările vor fi trimise pe adresa redacţiei, str. Vasile Conta 16, Bucureşti. Pentru orice lămuriri cei interesaţi se vor adresa redacţiei revistei.

II

Al doilea concurs este organizat pentru cel mai bun articol apărut în paginile revistei în perioada 1 ianuarie 1958 — 1 martie 1959, cu scopul de a stimula colaboratorii şi de a contribui la îmbunătăţirea conţinutului revistei. Articolul trebuie să fie original, subiectul să fie tratat cu competenţă şi să nu fi fost publicat.

Manuscrisul va fi prezentat dactilografiat la două rînduri, în trei exemplare, avînd maximum 20 pagini. Cel mai bun articol va fi premiat cu 1000 lei.

Aprecierea articolelor se va face de către colegiul de redacţie. Lămuriri suplimentare se pot obţine de la redacţia revistei.

Redacţia : Bucureşti, Str. Vasile Conta nr. 16. Telefon : 11.79.70
Administraţia : Str. Elie Radu nr. 5 Telefon : 14.20.73

I. P. 2. c. 4450

COMBINAȚII CU EFICACITATE

„Brazilia a cîștigat pe merit ultima ediție a campionatului mondial de fotbal" spun cronicarii sportivi care au urmărit disputele din cadrul acestei ediții.

Citind cronicile unor specialiști care au văzut în Suedia echipa națională a Braziliei, am reținut două însușiri : atac prin combinații rapide și eficace, alături de un dribling de o rară finețe și eficacitate. De altfel, avînd ocazia să-l urmărim în 1955 pe Schiaffino am remarcat acest fel de dribling, de strecurare „felină". În edițiile trecute (1950, 1954) brazilienii puneau accent vădit pe jocul individual, dar anul acesta au apărut cu un veritabil joc colectiv izvorît dintr-o concepție bine pusă la punct.

Despre calitățile echipei Braziliei vor vorbi însă cei care au văzut-o jucînd. Noi am avut ocazia să asistăm la jocul echipei Canto do Rio, care deși nu deține un loc fruntaș în fotbalul brazilian este totuși o reprezentantă a lui. Se poate spune deci că ea manifestă o serie de caracteristici ale acestui fotbal.

Cu prilejul jocului echipei Canto do Rio am remarcat cu toții prezența celor două stiluri de joc : individual și colectiv. Așezarea deosebită a jucătorilor pentru a se apăra a fost un alt fapt care ne-a atras atenția. Dar ceea ce a surprins în cea mai mare măsură a fost promptitudinea ripostelor. Deși par lenți, individuali, cînd situația este dificilă brazilienii devin rapizi, îndrăzneți și se apără cu îndîrjire. În atac deși acționau cu două vîrfuri stabile, atacurile erau periculoase, gîndite și foarte rapide.

Pentru a ilustra afirmațiile acestea și a trage o serie de învățăminte, prezentăm în kinograma de pe coperta a IV-a acțiunea prin care a fost marcat primul gol de către echipa Canto do Rio.

În foto 1, atacanții brazilieni (în alb) sînt plasați în adîncime pe drumul cel mai scurt spre poarta echipei noastre. Mijlocașul stînga, ajuns în atac, trimite mingea la interul dreapta. În foto 2, acesta preia cu întoarcere fără a mai ezita și, înainte ca Pecsowsky să mai poată interveni, pasează tot în adîncime interului stînga (foto 3) care a intrat în semicercul suprafeței de pedeapsă (foto 4). De remarcat că ceilalți doi atacanți brazilieni s-au deplasat rapid (foto 2 și 3) spre a scăpa de marcaj și a ocupa o poziție mai favorabilă. În foto 4 interul stînga — care în prima figură era în partea dreaptă a fotografiei, dar între timp și-a schimbat poziția — preia mingea și printr-o întoarcere trage la poartă, fără ca Iosif Lazăr să mai poată interveni. Mingea trece printre apărătorii noștri și intră în poartă. Remarcăm totuși că centrul înaintaș brazilian se află în momentul executării loviturii înapoia lui Bone, deci în poziție de ofsaid nepenalizată de arbitru.

Ce au făcut bine atacanții brazilieni și ce au greșit apărătorii noștri ? Unde se vede o tactică și în ce constă ea ?

Orientarea paselor fără înfloriturl, direct spre locurile de unde se poate trage la poartă cît mai eficace apare ca ceva gîndit și realizat în modul cel mai simplu și mai rapid. Este deci o tactică. Demarcarea bruscă și corectă (observată în foto 2) este rezultatul automatizării acestei mișcări. Executarea întregii acțiuni pe centru trădează la această echipă tendința spre realizarea eficacității maxime. De altfel interul stînga trage la poartă, deși are în față un zid de jucători. Hotărîrea în tras este evidentă și dovedește un antrenament adecvat îndelungat. Poziția lui pentru executarea trasului la poartă este foarte corectă (foto 6) ; efectul ei este o lovitură la semiînălțime în colțul drept al porții lui Toma. Lovitura a fost foarte puternică.

Canto do Rio, ca dealtfel și M.T.K. în jocul cu C.C.A., nu a jucat pe extreme ci le-a folosit pentru a acoperi mijlocul terenului. Ei au retras una din extreme între mijlocași.

Apărătorii noștri au greșit undeva. Dacă urmărim foto 1 se poate vedea un marcaj liber. Fundașul stînga Neacșu (nr. 4) rămîne tot timpul izolat de fază, în timp ce Lazăr și Bone marchează un singur adversar. Lipsesc promptitudinea și „nervul" specific apărătorilor, evidente la brazilieni. Faptul că interul brazilian a avut timp să execute o piruetă și să penduleze larg arată justețea afirmației de mai sus. A fost o întîmplare bine „speculată", din care pot trage învățăminte atît apărătorii cît și atacanții.

Iată cum, în acest joc, s-a făcut remarcată una din calitățile dovedite și de echipa națională a Braziliei în Suedia : combinații și eficacitate, principii de bază ale fotbalului care sînt cunoscute de toți. Rămîne doar ca ele să fie aplicate cît mai constant și de către jucătorii noștri pentru a face din fotbal un joc educativ dar și un spectacol de calitate.

Comentariu : Prof. N. PETRESCU

(vezi kinograma de pe coperta a IV-a)

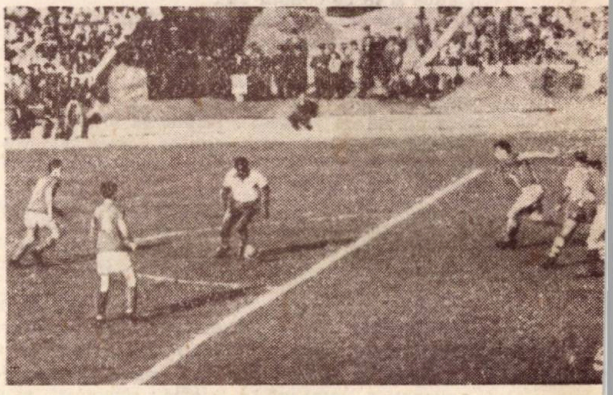
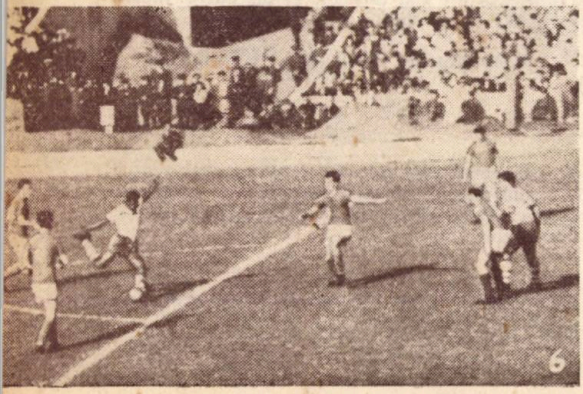
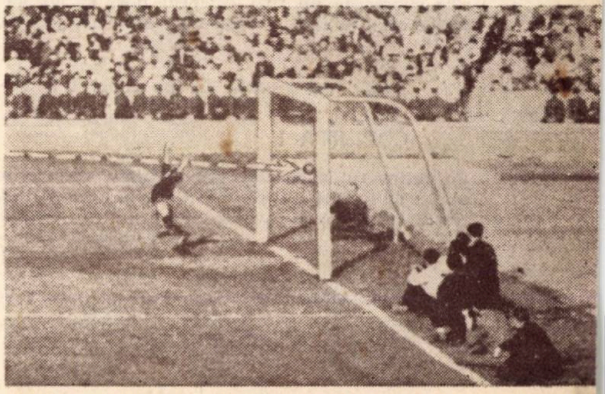
COPERTA I

Pe patinoarul artificial din Capitală, se desfășoară întrecerile din cadrul Campionatului republican de hochei pe gheață. Coperta noastră redă în bună măsură dîrzenia disputelor : jucătorii Nașca (Dinamo) și Burian (Progresul) luptă pentru puc. Fază din meciul Dinamo-Tg. Mureș — Progresul Gheorghieni, scor 7 : 2.

I. P. 2, c. 4150

Lei 3

Combinații

cu

eficacitate